

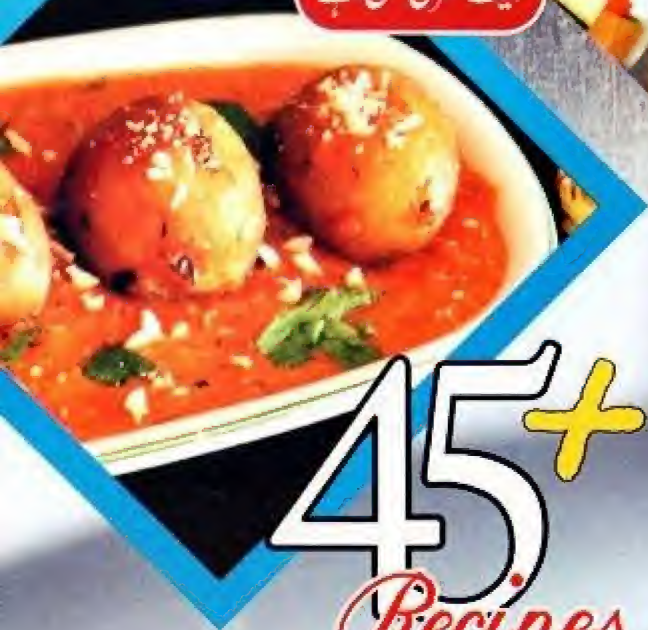


شیف ٹائمز

ماہنامہ

April 2018,
Issue VI, Volume IV
Rs. 120/- AED 10/-

بچوں میں
تجسس
ایک فطری عمل ہے



45+
Recipes

Our
Taste Squad



Guava

غذائیت سے بھرپور پھل



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

www.facebook.com/ Chef Times

Poora Pakistan
Raha Hai Bol
Hashmi Ispaghool

Once a **Day** Pack

Hashmi[®]
Ispaghool
Psyllium Husk

Natural fibre
helps regulate
bowel movement
and reduction of
blood cholesterol



ہاشمی
اسپیگول



**Daily intake of
Hashmi Ispaghool - natural fiber helps**

- ✓ regulate bowel movement
- ✓ maintain healthy blood sugar level
- ✓ lower cholesterol to promote heart health
- ✓ relief constipation to promote digestive health

Daily Lo  Fit Raho

hashmisurma.com  HashmiSince1794

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

طبلہ

رانا محمد ظہیر

طبلہ

محمد عرفان راسے

ڈرافٹنگ ٹیبلر

شمس ننگ

0324-4507974

ٹیلی فون

رانا احمد رشید

0324-4858931

گرافک ڈیزائنر

محمد عرفان حامد

آئی ٹی ٹیبلر

محمد عارف چودھری

ڈرافٹنگ

کاکس اینڈ آرٹ

ڈائریکٹر

محمد حامد (ایڈیٹر، ایف، ایم، ایس)

0300-8648122

ڈسٹری بیوٹر

ٹیم ورک

111-K بلیک برگ فوری، لاہور

042-35773717-18

گلزار نیوز ایجنسی

انڈیا مارکیٹ لاہور

پبلشر: رانا محمد ظہیر

شیبا سلیم پرنٹر

کچھ کچھ اُن کچھ اُن کچھ



زندگی بہت انمول ثروت ہے..... یہ انسان کو صرف ایک بار ملتی ہے۔ اس کا کوئی نعم البدل نہیں۔ اسے خریدائیں یا سکتا کیونکہ موت کا وقت مقرر ہے۔

اسی طرح وقت کو قید کر کے زندگی کے ماہ و سال کو چمکد کرنا بھی ممکن نہیں..... یہ پرہیز گزرنے اور قطرہ قطرہ جھیلنے کا نام ہے، پانی کے اس تیز و حارے کی مانند ہے جو صرف ایک سیست میں بہتا ہے جس کے سامنے بند نہیں باندھا جاسکتا۔

قابل غور بات یہ ہے کہ.....

اگر زندگی اتنی قیمتی جنت ہے تو ہم اس کے ضائع ہونے پریشان کیوں نہیں ہوتے..... اپنے معمولات زندگی پر غور کر کے اسے بہتر بنانے کی کوشش کیوں نہیں کرتے..... اس کی خاتیاں کو دور کر کے خود کو ایک کامل انسان کیوں نہیں بناتے؟

کامیاب زندگی گزارنے کے لیے کئی آنکھوں سے خواب دیکھنا بہت ضروری ہے..... یہی خواب انسان کو اپنے زندہ ہونے اور گزرتے وقت کا احساس دلاتے ہیں..... اس کے قصہ حیات کا تئیں کرتے ہیں۔

ہر وہ شین جو ہم اپنی روزمرہ زندگی میں استعمال کرتے ہیں کسی ایسے سوچد کی منت کا ثمر بن کر ہم تک پہنچی ہے جس نے ہمیں اس کا خواب دیکھا تھا..... اور پھر اپنے خواب کو حقیقت میں ڈھالنے کے لیے عملی جدوجہد کی تھی۔ تاکہ مقصد کے زندگی گزارنا اس کھلاڑی کی مانند ہے جو دن بھر نہ ہال سے کھیلتا ہے مگر اس میدان میں کول نام کی کوئی چیز نہ ہو۔

جب بھی اپنی عملی جدوجہد کا آغاز کریں تو بیش بہت سوچ رکھنے والے کامیاب لوگوں کے ساتھ کام کرنے کو ترجیح دیں..... اپنے لوگوں سے دور ہیں جس کے نزدیک آپ کی قابلیت، ہنر اور شخصیت کی اہمیت نہ ہو..... جو آپ کے غلوں، ہمت اور وقار و اداری کو شک کی نگاہ سے دیکھتے ہوں۔ انسانی فطرت ہے کہ وہ کامیاب زندگی گزارنے کے لیے معاشی اور معاشرتی تحفظ چاہتا ہے۔ اسے آگے بڑھنے کے لیے صرف تنہی نہیں حوصلہ افزائی اور معاشی استحکام کی بھی ضرورت ہے۔ اگر جائزہ لیا جائے

تو آج ہر کامیاب فرد اور ادارہ بھی بنیادوں پر کھڑا ہے۔

اب ایک نظر **شیراز** پر.....

سکرتی راتیں اور پھیلتے دن..... اپریل کا آغاز ہو چکا ہے۔ جب موسم بدلے تو انسان کی اندائی ضروریات بھی بدلے لگتی ہے۔

شیراز اپریل کے شمارے میں شامل Recipes یقیناً آپ مزاج اور موسم کے مطابق پائیں گے..... اس ماہ سبز یوں کا خاص کارزنگی شامل اشاعت ہے جو ہر اس خاتون خاندان کے لیے مددگار ثابت ہو گیا جن کے ہاں گوشت کے بجائے سبزیاں پسند کی جاتی ہیں۔

Recipes کے علاوہ مختلف موضوعات پر دلچسپ آرٹیکلز اور مستقل سلسلے بھی شمارے کا حصہ ہیں۔

شیراز ANNUAL Subscription

Free Delivery

Subscribe For 12 Months (12 Issues) @ 1400/-

Name (Mr/Mrs/Ms) _____

Address _____

Tel. _____ Mobile. _____ Fax. _____

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____

(For office use only)

Subscriptions should be made preferably through money order.

Pakistani rupees are accepted. Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:

Chef Times Suite # 319, 3rd Floor, Latif Center, Ferozepur Road, Lahore, Pakistan.

For Bank Transfer: Account Title: Chef Times Account # 0285 0101662718 Meezan Bank Ltd. Ichra Br. Lahore, Pakistan

شیف ٹائمز

April 2018, issue VI, Volume IV

شیف ٹائمز میگزین کی آمدن کا کچھ حصہ "اپر ویلز ٹرسٹ" کے لیے وقف ہے۔

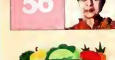
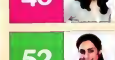
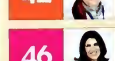
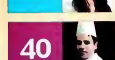
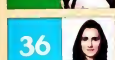


Nafeem
88



فہرست

- 06 حضرت اویس قرنیؓ
- 08 امرود..... خلافت سے ہجر پر
- 10 موبائل فون
- 12 بکچن ٹیس
- 57 آلو
- 58 لپ اسٹک
- 60 بچن میں تجسس
- 62 Special Recieps
- 74 ستاروں کی روشنی میں
- 75 برن حمل
- 76 مسکراہٹ
- 78 اداکار مریم
- 80 اپنا خیال رکھیں



64

ٹیکوین ہنس 319 نمبر 319 راتوں، لطیف سنٹر، فیروز پور روڈ لاہور
042-35404686
0321-4999189
Email: chef.times@yahoo.com



بیک پارلر Cool ڈیل

جام مشرق اور آئس کریم سیرپ

کے ساتھ اسپیکھی فری ---



FREE



STARCREST

آپ عشق و محبت کا پیکر تھے۔ فرط محبت میں جنوں کا غلبہ ہوا تو یہ حال ہو گیا کہ دیوانوں کی طرح گلیوں میں ننگے پاؤں چلتے تھے، پریشان اور خستہ حال دیکھ کر لڑکے معجزوں سمجھتے اور پتھر مارتے جن سے خون بہنے لگتا۔

آپؐ نے فرمایا:

”سب سے بڑی وصیت یہ ہے کہ تم اللہ نے اس کی اور کو نہ پہچانو! اور جب تم جانتے ہو کہ اللہ تمہیں پہچانتا ہے تو بس اسی کو کافی سمجھو کہ وہ تمہیں پہچانتا ہے اور یہ آرزو و گرو دل میں نہ رکھو کہ اس کے اس کوئی اور بھی تمہیں پہچانے۔“

آپ ﷺ نے حضرت عمر اور حضرت علی رضی اللہ عنہما سے ملاقات کے بعد کہا:

”اب آپ واپس تشریف لے جائیں قیامت قریب ہے میں اس کے لیے کچھ تیاری کر لوں۔
وہاں ایک ایسا دیراز نصب ہونے والا ہے جس سے پھر کبھی مروی نہیں ہوگی۔“

حضرت عمرؓ نے دورانِ ملاقات آپ کی ظاہری رسالتِ انتہائی تیز دیکھ کر خواہ مخواہ کیلے آپ سے دور ہو کر نکال دیا وہی اظہارِ غم جو میں آج کے لیے دیکھ سکا۔ ان کے آس پاس آپ ﷺ نے جب سے دور ہو کر نکال کر دکھائے اور کہا یہ اذیت چرا لے گا مٹا دے گا اگر آپ یہ مخالفت نہ کر دیکر یہ وہ دم خرچ ہوئے ہے پہلے میری موت نہیں آئے گی کئی چھ روز آپ کا پی چاہے لے آئے یہ وہ دم میرے لیے کافی ہے۔

آپ نے فرمایا: ”تنبہائی میں سلا متی ہے۔“

جسے قطعی خلوت گزینی اور تنہائی کی عادت نصیب ہوگئی وہ لوگوں کی مجلس میں بیٹھا ہونے سے بھی اس کی تنہائی میں خلل واقع نہیں ہوتا اور جو حقوق کے خیال اور محبت میں موجودہ خلوت میں بھی فارغ نہیں ہوتا۔ اس لیے دل کی حفاظت کرو۔

آپ محقق و محبت کا بیکر تھے۔ فرط محبت میں جنوں کا غلبہ ہوا تو یہ حال ہو گیا کہ دو بیانیوں کی طرح گھبوں میں گھٹے پاؤں چلتے تھے، پریشان اور سخت حال دیکھ کر لڑکے جنھوں سمجھتے اور پتھر مارتے جن سے خون بہنے لگتا۔ ایک روز آپ دُک گئے اور جوں سے فرمانے لگے:

”مجھے بڑے پتھروں سے نہیں بلکہ چھوٹے پتھروں سے مارا کرو۔“

ان میں سے کسی نے کہا: ”اویس! کیا تیرے دعویٰ عشق کی یہی حقیقت ہے کہ بڑے پتھروں کی تکلیف سے خوفزدہ ہو گئے؟“

آپ یہ سن کر فرمانے لگے

”میں بڑے پتھروں سے فہر

ہے اور میں بے وضو یا دائمی نہیں کر سکتا۔“

ہمارے دلوں پر سب سے زیادہ حضرت اویسؓ کے ذکر کا اثر ہوتا تھا۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا:

”میری اُمت کے ایک شخص کی شفاعت سے قبیلہ مضر اور قحیم کے برابر لوگ جنت میں داخل ہوں گے صحابہ کرام نے لا محابا رسول اللہ ﷺ کو وہ شخص کون ہے؟ آپؐ نے فرمایا اولیس قرنی۔“

آپ امت محمدیہ میں عاشقوں کے سردار ہوئے ہیں، جن کے بارے میں منقول ہے کہ انھیں قیامت کے روز سبز ہزار فرشتوں کے جہرم میں جنت میں داخل کیا جائے گا کہ حالت عشق میں ان کی خلوت نشینی اور حقوق کے روپوشی وہاں بھی برقرار رہے۔

حضرت عمرؓ نے جب آپ کا زہد دیکھا تو فرمانے لگے کہ کاش مجھ سے کوئی ایسی روکھی روٹی کے ٹکڑے کے بدلے خلافت خرید لے۔

حضرت عمرؓ اور حضرت علیؓ جب آپ سے ملنے اور امت کے حق میں حضور نبی اکرمؐ کی طرف سے دعائے مغفرت کا ایغام پہنچانے کے لیے آئے تو اتباع رسولؐ کے موضوع پر گفتگو

”اب آپ واپس تشریف لے جائیں قیامت قریب ہے میں اس کے لیے

کچھ تیاری کرلوں۔ وہاں ایک ایسا دیدار نصیب ہونے والا ہے جس سے پھر کبھی محرومی نہیں ہوگی۔“

حضرت عمرؓ نے دوران ملاقات آپؐ کی ظاہری حالت امتحانی خست دیکھ کر خواہش کی کہ آپؐ ذرا سی ٹھہر جائیں میں آپؐ کے لیے کچھ سامان لے آتا ہوں۔ آپؐ نے جیب سے دو درہم نکال کر دکھائے اور کہا یہ اونٹ چرانے کا معاوضہ ہے، اگر آپؐ یہ سخاوت دے دیں کہ یہ درہم خرچ ہونے سے پہلے میری موت نہیں آئے گی تو پھر جو آپؐ کا جی چاہے لے آئے ورنہ یہ دو درہم میرے لیے کافی ہیں۔

شروع ہوئی۔

آپؐ نے فرمایا:

”جب مجھے جنگِ احد میں حضور نبی اکرم ﷺ کے دانت مبارک شہید ہونے کی خبر ملی تو میں نے اپنے ایک اہل دانت توڑ ڈالا۔ پھر شہر آیا کہ شاید اس کے بجائے حضور نبی اکرم ﷺ کا دوسرا دانت شہید ہوا ہو تو میں نے دوسرا دانت بھی توڑ ڈالا اس طرح ایک ایک کر کے سارے دانت توڑ چکا تو مجھے سکون نصیب ہو گیا۔“

یہ بات سن کر دونوں صحابہ کرامؓ پر رقت طاری ہوگئی اور انھیں اندازہ ہو گیا کہ یہ عاشق ظاہری و بیدار اور صحبت سے کیوں محروم رکھا گیا ہے۔

حضرت عمرؓ ص اور حضرت علیؓ ص جب آپ سے ملنے اور اُمت کے حق میں حضور نبی اکرم ﷺ کی طرف سے دُعاۓ مغفرت کا پیغام پہنچانے کے لیے آئے تو اتباع رسول ﷺ کے موضوع پر گفتگو شروع ہوئی۔



WATER JUST GOT BETTER

FOR THE FIRST TIME IN PAKISTAN

Our premium drinking water now in an all-new, stylishly designed, glass bottle. So, go ahead & take a sip of purity with Murree Sparkletts.

Ideal choice for

- Board meetings
- Business meetings
- Corporate gatherings

○ NO PRESERVATIVES

👍 GUARANTEED FRESHNESS

👍 BETTER TASTE

⌚ FASTER REFRIGERATION

♻️ BETTER FOR ENVIRONMENT

Available in
750ml & 330ml
Glass Bottles



MURREE BREWERY

ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS Certified Company



Guava

غذائیت سے بھرپور پھل

امان اللہ نیر شوکت

امروہ ایک بے حد مفید پھل ہے۔ اسے انگریزی میں "Guava" کہا جاتا ہے جبکہ اس کا پنجابی نام لاٹینی زبان میں ہے۔ امروہ کا درخت 3-9 میٹر اونچا ہوتا ہے۔ اس کی پھلی عمر نیم ہوتی ہے۔ امروہ کا حد درجہ 5-8 سینٹر ہوتا ہے اور رنگ ہنزا (کچا) پیلا اور سرخی مائل ہوتا ہے۔ امروہ انسانی سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر کچا متھنے کے کھایا جاتا ہے۔ کیونکہ اس کا چھلکا بھی مفید ہوتا ہے۔ اگر دن بھر میں صرف ایک امروہ کھالیا جائے تو اس سے صحت بنی رہتی ہے اور تندرستی میں اضافہ ہوتا ہے۔ امروہ بے شمار خصوصیات کا حامل پھل ہے۔

امروہ کے پتے اور پھلیاں کچش سے صحت یابی کی دواؤں کی تیاری میں استعمال ہوتی ہیں۔ اس کے پھل کے جوشانے سے غراہ کرنے سے تھکے اور اسہال کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ امروہ کپے کھائے جائیں تو قبض کی شکایت پیدا کرتے ہیں لیکن اگر کپے ہوئے امروہ استعمال کیے جائیں تو قبض کھتا ہیں۔ چونکہ امروہ قبض کشا ہے اس لیے باسیر کے مرض کے لیے بھی ہے۔ حد مفید ہے۔ دائمی قبض کو ختم کرنے کے لیے اسے کالی عرس تک کھایا جائے توفاقہ ہو جاتا ہے۔

امروہ معدے کو طاقت بخشتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ اگر بھوک نکلنے کا مرض ہو تو چاہے کہ امروہ کا کٹ کر اس پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھا لیں۔ اس سے بھوک میں اضافہ ہو جائے گا۔ بھوک نہ نکلنے کے مرض میں امروہ بیٹھ سے اس کی کھجور کا دھبہ کھتا ہے۔

امروہ چونکہ پیٹ میں گیس بناتا ہے لہذا اسے نمک اور کالی مرچ کے ساتھ کھانا چاہیے اس طرح کھانے سے گیس نہیں بنتی اور پیٹ درست رہتا ہے۔ کپے امروہ کو تھپے پر یا ماکھ میں پکھا سا بھون کر نمک سرخ سے کھایا جائے تو اس کی لذت بڑھ جاتی ہے۔ اس صورت میں امروہ کھانے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

بہل اور مائع کو فروخت دقت بخشتا ہے۔
دل کی گھبراہٹ کو دور کرنے میں بے حد مفید ہے۔
امروہ کی خوشبو سچی کو دور کرتی ہے۔
کچے امروہ کے مٹا پنے میں ہلکا نرم امروہ کھانا بھر ہے۔
امروہ کے پتے کے کیڑے ختم کرتے ہیں امروہ کو کچ سمیت کھانے سے پیٹ کے کیڑے جسم سے باہر نکل آتے ہیں۔
جن بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہوں انہیں کلچر سے امروہ کھانا چاہیے۔ اس سے ان کے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جائیں گے۔
امروہ پیٹ کی خرابی کی شکایات میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ امروہ کے پتے لے کر پانی میں ابالیں اور پھر جوشانے سے اس طرح اس کے پانی سے غراہ کریں تو تھکے اور پیٹ کی خرابی کی شکایات ختم ہو جاتی ہیں۔

SO BEAUTIFYING, WHITENING, UNBELIEVABLY LIGHT

ITS INSTANT
EFFECT GIVES
PERFECTION

NEW

Soft
touch

PERFECT COVER

BB

Fairness
Foundation
Cream

6

Beautifying
Actions

Moisturizes

Instant fair look

Removal of dark spots and blemishes.

Even skin tone

Sun protection - SPF 15

Matte, non - oily feel



گولڈن گرل BB فیرنس کریم دے فوری دلکشی اور گوری رنگت
پائیں میک اپ فریش جلد جب چاہیں جیسے چاہیں۔



"I ONLY WANT TO BE
PERFECTLY ME"





موبائل فون

بیماری کا سبب بھی بن سکتا ہے

اس ایجاد کے بارے میں یہ ایک سب سے قلعی سائنسی فیصلہ ہے اور 21 ستمبر سائنسی جانوروں کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے لیکن واضح رہے کہ بعض ماہرین کے نزدیک یہ متنازع ہے کہ موبائل فون اس قدر خطرناک ہوتا ہے البتہ احتیاط پر وہ بھی زور دیتے ہیں۔ موبائل فون پوزیٹو شکل میں سیکٹر جاری کرتا ہے۔ یہ مانیکر اور یو ڈا کینٹر ویکٹیک ریڈی ایشن کی شکل میں، جب ہم موبائل فون کو کان پر لگاتے ہیں تو ریڈی ایشن سر میں موجود شوڑے براہ راست گمراہی ہے۔ خدشہ ہوتا ہے کہ یہ ریڈی ایشن دماغ میں موجود خلیات کو تہہ ل کر دے گی، اگر ان خلیات کے ڈی این اے کو نقصان پہنچے تو یہ سرطانی رسول بنا سکتے ہیں۔ یہ خدشہ بھی ہیں کہ ریڈی ایشن دماغ میں موجود کینسر اور انیٹریٹیکل ریڈی ایشن کو بھی تبدیل کر سکتی ہیں۔ اس ریڈی ایشن کے ذریعے دماغ کے خلیات باہم رابطے کرتے ہیں اور ڈسٹرب ہوئے سے جذباتی عوارض پیدا ہو سکتے ہیں۔

دور جدید کی سب سے زیادہ استعمال ہونے والی ایجاد موبائل فون کے بارے میں عالمی ادارہ صحت کی پہلی سب سے بڑی تحقیق ہے یہ بتا رہا ہے کہ موبائل فون کو کمزور طور پر انسان کے لیے کارسینوجینک یعنی کینسر پیدا کرنے کا سبب ہے۔ اگرچہ یہ 30 منٹ تک موبائل فون دس برس مسلسل استعمال کیا جائے تو دماغ کے سرطان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ موبائل فون کے غیر محفوظ استعمال کے بارے میں بلاخر پہلی مرتبہ واضح اور سخت وارننگ جاری کر دی گئی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے خبردار کیا ہے کہ موبائل فون سے کینسر ہو سکتا ہے۔ صارفین سے کہا گیا ہے کہ وہ اس کے استعمال کے محفوظ طریقے اختیار کریں۔

جو بچے 16 سال کی عمر میں موبائل فون استعمال کرتے ہیں، انھیں متعدد دماغی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے، ان میں یادداشت کی خرابی، توجہ مرکوز کرنے میں مشکل، سیکھنے، پڑھنے، لکھنے کی صلاحیت میں کمی، چڑچڑاہٹ، بے خوابی، پریشانی، دباؤ اور دیگر جذباتی مسائل شامل ہیں۔

بچے موبائل فون استعمال کرتے ہیں، انھیں متعدد دماغی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے، ان میں یادداشت کی خرابی، توجہ مرکوز کرنے میں مشکل، سیکھنے، پڑھنے، لکھنے کی صلاحیت میں کمی، چڑچڑاہٹ، بے خوابی، پریشانی، دباؤ اور دیگر جذباتی مسائل شامل ہیں۔

ڈبلیو ایچ اے نے تحقیقی طریقے بھی بتائے ہیں جن کے ذریعے دماغ کو مانیکر و ریڈی ایشن سے بچا جاسکتا ہے۔

ہدایات کے مطابق:

- ہینڈ فری سسٹم کا استعمال اور ٹیکنیک صحیح اور زیادہ انحصار کریں تاکہ فون سر کے قریب نہ رہے۔
- بیرونی تھکے کے مقابلے میں دائرہ بیٹریٹ محفوظ ہے۔
- سوئے ہوئے موبائل قریب نہ رکھیں اور اسے الارم کا کک کے طور پر استعمال نہ کریں۔
- جہاں ممکن کمزور ہوں وہاں اس کی ریڈی ایشن زیادہ ہوتی ہے۔ مثلاً دکانی علاقے، بند مقامات وغیرہ۔
- نئی قمری مینی فیکٹورنگی ٹی کے مقابلے میں کم مضمر ریڈیو جو خارج کرتی ہے اور زیادہ محفوظ ہے۔

گوا موبائل فون کا غیر محفوظ استعمال صرف کینسر ہی پیدا نہیں کر سکتا بلکہ اس سے دماغ کے خلیات کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے جو جتنی امراض کا سبب ہوتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ اس سے بچوں کو زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ ماہرین نے خدشہ ظاہر کیا ہے کہ اگر اس کا محفوظ استعمال نہ کیا گیا تو چند ماہی کے بعد ایک پوری نسل پر موبائل فون استعمال کرنے کے منفی اثرات نمایاں طور پر ظاہر ہو سکتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق موبائل فون کی صرف پچاس منٹ کی ریڈی ایشن سے دماغ میں گلوکوز کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ جو کینسر کا سبب ہے۔

موبائل فون کے کثرت اور غلط استعمال سے بچنے، پر سکون رہنے اور سونے کی صلاحیتوں میں بھی خلل پڑ سکتا ہے۔ بچوں کی کھوپڑی کمزور ہوتی ہے لہذا انیٹریٹیکٹیک ریڈی ایشن دماغ تک آسانی سے پہنچ جاتی ہے..... یہ بھی ہے کہ بچوں کا دماغ ابھی بننے کے مرحلے میں ہوتا ہے اس لیے زیادہ حشر ہوتا ہے۔ ہدایت یہ ہے کہ آٹھ برس سے کم عمر بچے تو اسے استعمال ہی نہ کریں، جو بچے اسے استعمال کرتے ہیں ان میں دماغ کے سرطان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

16 برس سے کم عمر بچوں کو صرف جنگی حالت میں موبائل فون استعمال کرنا چاہیے۔ ماسکون ہوئے والی تحقیق میں بتایا گیا کہ جو





- ✓ Heat, Water & Scratch Resistance
- ✓ Membrane Press Technology
- ✓ Exceptional Quality
- ✓ Low Maintenance
- ✓ Affordable
- ✓ One Side Pre-laminate
- ✓ Multiple Finishes Available

*New Designs
Available*

Interwood kitchens is a combination of craftsmanship & innovation with made-to-order shutters with quality for your taste of simpler things in life.



سباں گل

باورچی خانہ گھر کا وہ حصہ ہے جہاں گھر گھر کے لیے کھانا پکانے کا اہم ترین کام انجام دیا جاتا ہے۔ اگر مکن صاف ستھرا ہو گا تو کھانا بھی حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا جاسکے گا۔ اگر گھر کے دیگر حصوں کی طرح مکن کی آرائش و زیبائش کی طرف بھی توجہ کی جائے تو اس مکن کو دیکھتے ہی ہر کوئی خاتون خانہ کے ذوق اور میلے کی تعریف کرے گا۔



بچوں کو دوا پس انداز کی جگہ پر رکھنا نہ بھولیں۔ مکن کا ذائقہ ہمیشہ صاف ستھرا رہیں اور غیر ضروری چیزیں اس پر بیچ نہ ہونے دیں۔ فالتو اشیاء کو رکھنے کے لیے اضافی فیلٹ وغیرہ جو مکن میں کھانا پکانے کے دوران استعمال ہونے والی تمام چیزیں، مثلاً مسالا

چیزیں سمیٹ کر رکھیں:

بچوں کو مکن میں پھیلا کر نہ رکھیں۔ کام کرنے کے بعد یا کام کے دوران ہی آپ کینٹ، درازوں یا پلاسٹک وغیرہ سے اٹھائی گئی

Chef Times April 2018



شہ زلف

بچن کو فریش رکھیں:

بچن ہمیں جگہ کہہ جاتے ہیں کہ کھانا کاپیا جاتا ہے فریش کیلکریٹر رکھا جائیگا ہے۔۔۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے بچن کی کھڑکی پر چھوٹے سے گلاس میں کوئی پودا رکھ دیں۔ اس سے بچن میں ہر ابھرا تاثر پیدا ہو جائے گا۔ اور پھر ان کیلکس کے پودے ذرا رخت جان ہوتے ہیں لہذا آپ انہیں آراستہ کی ہیں۔

پسندیدہ ڈیزائن:

اگر آپ کافی کی شوقین ہیں تو کافی مشین کے لیے مناسب جگہ بنائیں یا پھر اگر آپ کو نیٹنگ کا شوق ہے تو اوور کے لیے معقول جگہ کا انتظام رکھیں۔ انگریزوں کے لیے بھی ایک مستقل جگہ کا انتظام ہونا چاہیے۔

تقریب طبع:

اگر آپ بچن میں لمبا وقت گزارتی ہیں تو وہاں ایک چھوٹا سانی دی ضرور رکھیں، تاکہ کام کے دوران گاہے گاہے اپنے پسندیدہ پروگرام پر نظر ڈال سکیں یا پھر خبریں وغیرہ دیکھ سکیں۔

انتخاب:

بروزہ چیز جو باقاعدگی کے ساتھ بچن میں استعمال ہوتی ہے۔ مثلاً مسالہات رکھنے کے ہارڈ کولی کی بوتلیں مختلف جگے یا پھر اضافی ریک وغیرہ۔۔۔ انہیں خریدتے وقت ہمیشہ بھڑین کا انتخاب کریں۔ یہ چیزیں بار بار استعمال ہوتی ہیں اور نظروں کے سامنے سے گزرتی رہتی ہیں لہذا ایسی ہونی چاہئیں جن سے آپ کے بچن کی خوشنمائی میں اضافہ ہو۔



روشنی:

گھر کے دیگر حصوں کی طرح بچن میں بھی روشنی کا مناسب انتظام ضروری ہے۔ صرف چھت کے درمیان میں ایک لائٹ لگا دینا کافی نہیں بلکہ آٹنے سامنے کی دیواروں پر بھی لائٹ ہونی چاہیے اور پھر کیلکس کے نیچے بھی روشنی کا معقول انتظام ضروری ہے تاکہ جب ضرورت ہو، آپ ان لائٹس کو آن کر سکیں اور برقی کسی وقت کے لپٹا کام انجام نہ سکیں۔

چھتے کا انتظام:

بچن کے زیادہ تر کام کمزور ہوا کر انجام دیے جاتے ہیں، تاہم کبھی کبھار چھت کی ضرورت بھی پیش آتی ہے۔ اگر آپ کا بچن کشادہ ہے تو ایک گوشے میں چھوٹی سی میز اور اس کے گرد چند کرسیاں رکھ دیں۔ یہاں چھت کر آپ چھتے کو ملے کام انجام دے سکتی ہیں۔ بچن کو ناشتہ کر دیا سکتی ہیں اور غروب کی چائے یا کافی سے لطف اندوز ہو سکتی ہیں۔ اور اگر بچن میں جگہ کم ہے تب بھی کوئی چھوٹا مونا اسٹول وغیرہ ضرور رکھیں تاکہ بہت ضرورت کا ذکر کے سامنے چھت کر بڑی ضرورت نہ نکلیں۔

بالکس:

بچن میں کم از کم دو بالکس ضرور رکھیں تاکہ ان میں ایک بیچری رکھی جاسکے، جن کی ضرورت آپ کو روزانہ نہیں پڑتی۔ جیسا کہ بالکے سے متعلق سامنے اور برتن وغیرہ۔۔۔ اس کے علاوہ بھی آپ جو چاہیں، ان میں داخل ہو سکتی ہیں۔ اس طرح بچن زیادہ سنا ہوا نظر آئے گا۔

برتن کے رکھنے:

برتن رکھنے کے ریک بہت ضروری ہیں۔ ان کی وجہ سے برتن رکھنے میں سہولت رہتی ہے۔ تاہم ان کو لگا سے وقت بھی خوب صورت اور ترتیب کا پہلو مد نظر رکھا جائے اور یہ بات سانی آپ کی پہنچ میں ہوں۔



جات، وغیرہ ایک جگہ پر رکھیں جہاں آپ کا ہاتھ آسانی سے پہنچ سکتا ہو۔

کیلکس:

تمام کیلکس کو ہمیشہ صاف رکھیں۔ خیال رہے کہ فالتو اشیاء ان میں جمع نہ ہونے چاہئیں۔ کیلکس، بچن کا لازمی حصہ ہیں اور بچن میں سب سے نمایاں بھی بچن دکھائی دیتے ہیں۔ لہذا ان کو سنا ہوا رکھنے سے بچن کی خوب صورتی میں چار جگہ لگ جاتے ہیں۔ اگر آپ کو ہینٹنگ سے دلچسپی ہے تو اپنے مزاج اور پسند کے مطابق ان پر آرٹ کے نمونے چھت کر سکتی ہیں یا پھر بازار میں ملنے والے دلکش ڈیزائنوں یا پھولوں اور پھولوں کے اسکر زان پر چھت کر سکتی ہیں۔

Chef Times April 2018



13



ترکیب

- نان سنگ چین کو گرم کر کے قیہہ بڑاؤں ہونے تک فرانی کریں۔
- اب پیاز اور ادو رنگ شامل کر کے مزید 5 منٹ پکائیں۔
- پلین ٹکڑ شامل کر کے ٹماٹر کے ساتھ ٹینڈ کریں اور رنگ نکال کر مرق شامل کریں۔
- اُبال آنے پر آجی دھبی کر کے ڈھک دیں۔
- اب ٹینکین پانی میں ڈینکین اور آٹو ڈال کر پالیں اور پیچے ناول سے خشک کر لیں۔
- فراٹنگ چین میں دو کھانے کے مچھلی آئل گرم کر کے ٹینکین اور آٹو بھاری ہاری فرانی کریں۔
- ٹاپنگ کے لیے:
- برتن میں مکھن کو پھلایں اور آٹا شامل کر کے ایک منٹ پکائیں۔
- اب اسے چوبیسے سے اتار کر دو دھ میں لیٹھ کر کریں اور کریم بھی شامل کریں۔
- پھر اسے دو بار پکائیں اور گاڑھا ہو جائے تو چوبیسے سے اتار کر مسٹرڈ پاؤڈر، نمک اور کالی مرق شامل کریں۔
- ٹینڈا ہو جائے تو اناؤ مکس کریں۔
- اس کے بعد قیہہ ڈش میں نکال کر ڈینکین اور آٹو کے ساتھ سرکھیں اور ٹاپنگ سے کور کریں۔
- آخر میں اور پکاؤ ڈال کر پیلے سے 200°C پر گرم اوون میں 40 منٹ بیک کریں۔
- گوڈن اور زبلی ہو جانے پر سرور کریں۔

ایجنٹ

قیہہ (مب)	750 گرام
فرانیٹین (چپ کر لیں)	2 عدد (400 گرام)
پیاز (چپ کر لیں)	2 عدد
ٹینکین (سٹار میں کٹے)	3 عدد
آٹو (سٹار میں کٹے)	3 عدد
لہسن (چپ کر لیں)	1 چائے کاجی
آٹا	2 کھانے کے مچھلی
سرخ مرق پاؤڈر	1 کھانے کاجی
اور پکافو	1/2 چائے کاجی
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرق	حسب ذائقہ
ٹاپنگ:	
مکھن	60 گرام
پلین ٹکڑ	60 گرام
دودھ	150 ملی لیٹر
کریم	500 گرام
چیڈ (کھل)	125 گرام
مسٹرڈ	1 عدد
مسٹرڈ چیٹ	2 چائے کے مچھلی

موسا کا



Chef Times April 2018





IMPORTED FROM
TUNISIA



**ZERO
CHOLESTEROL**

OLIVE POMACE OILS AND EXTRAVIRGIN OLIVE OILS

Consumed **50%** Less than Ordinary Cooking Oils. Hence AL-RACHID OLIVE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and dressing needs.

- Reduces Heart Problems
- Helps in Weight Loss
- Reduces Bad Cholesterol Levels

**FOR TRADE INQUIRIES:
INFO@SMYCO.COM.PK**



Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 10-25 min
Serves: 2

ترکیب

- مغز افروٹ ایک چین میں درمیان آجی پر گولڈن براؤن کر لیں۔
- آکس ہیرک، ڈیجون مسٹرڈنگ چٹنی اور زریہ کس کریں۔
- اب سردنگ باؤل میں افروٹ اور پارسلے ڈال کر دنگا اور کس کریں۔
- گرپہ فروٹ سے پالک کر کے سرو کریں۔

والنٹ سیلڈ



اجزا

- | | |
|--------------|-----------------|
| مغز افروٹ | 1/2 کپ |
| ڈیجون کا تیل | 1/4 کپ |
| پارسلے | 1/4 کپ |
| گرپہ فروٹ | 2 عدد |
| سفید سرکہ | 3 کمانے کے چمچ |
| ڈیجون مسٹرڈ | 2 کمانے کے چمچ |
| نمک | 1/4 چائے کا چمچ |
| چٹنی | 1/4 چائے کا چمچ |
| زیرہ (پالک) | 1/4 چائے کا چمچ |



Chef Times April 2018

رائیجیہ ارداس



SONEX

DIE CAST

CERAMIC COATING

a new series of die cast with ceramic coating

این مصنوعات دھڑوں کا پکچر



ON-LINE
SHOP

*Life is
More Precious
Than Price*

کیونکہ زندگی انمول ہے!

SONEX ALLOY CASTING (PVT) LTD.

Plot # 208/A, S.I.E. III (EPZ), G.T. Road, Gujranwala, Pakistan.

- diecast@sonexcookware.com.pk
- sales@sonexcookware.com.pk
- www.sonex-diecast.com

پاکستان میں پہلی دفعہ

سرامک کوئٹنگ کے ساتھ ڈائے کاسٹ لگ و



چاؤ من

اجزا

آئل	300 گرام	رائس نوڈلز
1/2 کپ	1 عدد	1 ٹرا
لال مرچ (چپ کر لیں)	2 چائے کاعچی	پیاز (سائرسر میل)
کری پاؤڈر	1 عدد	بری پیاز (چپ کر لیں)
ڈارک سویا ساس	1 کھانے کاعچی	ہینز
ہینی	2 چائے کاعچی	میت مکس (پکاوا)
سفید مرچ	1 عدد	1/2 کپ
1/2 کپ	1 عدد	1/2 کپ
حسب ذائقہ	تک	(چکن، پازیشن)

ترکیب

- نوڈلز کو چند منٹ گرم پانی میں بھگو نے کے بعد ڈال کر خشک کر لیں۔
- ہین کو چوبے پر گرم کر کے اس کی سطح پر تیل لگائیں۔
- اسے اٹھا شامل کر کے اس کی سیکھ چائیں۔
- پھر پیاز، نوڈلز اور مرچ شامل کر لیں۔
- اس کے بعد ہینز اور گوشت شامل کر کے مزید پکائیں۔
- پھر ڈارک سویا ساس اور سفید مرچ شامل کر لیں۔
- آخر میں کری پاؤڈر، بری پیاز ڈال کر 5 منٹ پکائیں اور چوبے سے آٹا لیں۔
- گرم گرم سرور کریں۔



50
years of excellence

کیونکہ زندگی مضمول ہے!

SONEX ALLOY CASTING (PVT) LTD.
Plot # 208A, S-13, H (P/O), G-1 Road, Gurgaon
Pakistan. Tel: +92-55-4286564, 4287774 - 75, Fax: +92-55-4286746
E mail: sonex_alloycasting@hotmail.com
facebook: sonexalloycasting www.sonexalloycasting.com



اٹالین ایگ سوپ

لجزا

پکن	250 گرام پانی	8 کپ
اٹل سے	2 عدد چائیزمک	1/2 چائے کاجی
پیاز (چپ کر لیں)	1 عدد سفید مرچ	1/2 چائے کاجی
کالی مرچ	5 عدد پیپٹی	1 چائے کاجی
گاجر (چپ کر لیں)	1 عدد کارن فلوئر	1 1/2 کھانے کاجی
بری پیاز (چپ کر لیں)	1 عدد کوکلب آئل	2 کھانے کاجی
بند گوگی (چپ کر لیں)	1/2 کپ نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- پین میں پکن، پانی، کالی مرچ اور پیاز ڈال کر پکائیں۔
- بخنی تیار ہو جائے تو پکن اٹال کر اس کے پیسے کر لیں۔
- گاجر، گوگی اور بری پیاز آئل میں فروانی کر کے بخنی میں شامل کریں۔
- اٹال آنے لگے تو نمک، سفید مرچ، چائیزمک اور پیپٹی ملائیں۔
- اٹل کو پاکا سا سمیٹ کر کچھ سے سوپ میں تھوڑا تھوڑا کس کریں۔
- آخر میں کارن فلوئر غنڈے سے پانی میں گھول کر شامل کریں اور تیزی سے بچھ چلاتے دھیں۔
- سوپ تیار ہو جائے تو گرم گرم پیش کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 5





اجزا

1 پکٹ	پائن اپیل جیلی
200 گرام	فریش کریم
1 کپ	پائن اپیل
آدھا کپ	پائن اپیل برپ
1 کپ	پانی
ہارڈلر	دیلڈ آئس کریم
1 کھانے کا چمچ	نیلین
حسب ضرورت	لیوں کا رس

ترکیب

- ▶ پائن اپیل جیلی کو ایک کپ گرم پانی میں حل کر لیں۔
- ▶ نیلین کو پائن اپیل برپ میں حل کر کے جیلی میں شامل کر دیں۔
- ▶ دیلڈ آئس کریم اور آدھی فریش کریم کو اچھی طرح پیسٹ لیں۔
- ▶ پھر اسے جیلی، لیوں کا رس اور پائن اپیل کے ساتھ مکس کریں۔
- ▶ اب اسے سڑک باؤل میں ڈال کر فریڈر میں رکھ دیں۔
- ▶ تیار ہونے پر پانی کریم سے گاؤش کر کے سرو کریں۔

آئس کریم
سوفے



SINCE 1954
Fauji
CEREALS

Adding Fruity Flavors to Your Healthy Breakfast



Now your breakfast can be healthy, nourishing and delightful with all
New Mango and Strawberry Cornflakes
from the House of Fauji Cereals

Eat Right, Live Right

www.faujicereals.com.pk  FaujiCerealsPakistan



شمالیہ فوائد

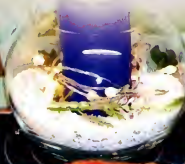
ترکیب

- ◀ مچھلی کے ٹکڑے جو کہ تک اور سر کا ٹکڑا 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- ◀ اب اس میں کالی مرچ، سویا ساس اور ہری مرچ شامل کریں۔
- ◀ ایک پلیٹ میں بریڈ کریمو، چکن کیو، جوائن پاؤڈر، کریم چیز کس کر لیں۔
- ◀ مچھلی کے ٹکڑوں کو پھیلے ان سے میں ڈپ کر کے کارن فلوڈ لگا لیں۔
- ◀ پھر دوبارہ ان سے میں ڈپ کریں۔
- ◀ اس کے بعد بریڈ کریمو لگا کر گرم **Shama** بنا پتی میں فرائی کریں۔
- ◀ گولڈن ہونے پر گرم گرم سر د کریں۔

کریم پی فنگر
نگٹس

اجزا

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1/2 کلو گرام | مچھلی (کھانے کے لیے) |
| 1 کپ | بریڈ کریمو |
| 2 کیو | کریم چیز |
| 6 عدد | ہری مرچ (تھوڑے) |
| 1 عدد | چکن کیوب |
| 1 عدد | انڈے |
| 1 کمانے کاچی | کالی مرچ پاؤڈر |
| 2 کمانے کے چی | Shama بنا پتی |
| 1 کمانے کاچی | سویا ساس |
| 1/2 چائے کاچی | جوائن پاؤڈر |
| کوئٹ کے لیے | کارن فلوڈ |
| حسب ذائقہ | تھک |



Shama



بولے دل
کی بولیاں



ترکیب

- ◀ گوشت میں دہی، نمائو پیسٹ، گرم مسالا، پیاز، اورک، لہسن پیسٹ، نمک، لال مرچ، دھوری، کلر، بلدی، ذرہ اور پودینہ کسی کر کے چار کھٹے کے لیے کرکھیں۔
- ◀ گرم تیل میں بری مرچ اور کڑی پتہ بکا سافرائی کریں۔
- ◀ اب اس میں مشن کچھ ڈال کر آئل اوپر آئے تک بھون لیں۔
- ◀ تیار ہونے پر گرم تیل کے ساتھ چھڑ کریں۔



Preparation Time: 15-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

حیدرآبادی ٹن کرڑاہی

اجزا

1 کلو گرام	منن
1 کپ	دہی
1/2 کپ	پیاز (کٹی اور بھئی ہوئی)
1/2 کپ	تیل
1/2 کپ	پودینہ (چپے)
6 عدد	بری مرچ
1 کھانے کا چمچ	نمائو پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	ٹارٹ گرم مسالا
1 چائے کا چمچ	اورک، لہسن پیسٹ
2 چائے کے چمچ	لال مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	بلدی
1/2 چائے کا چمچ	ذرہ یا ڈاؤر
1 چائے کا چمچ	گرم مسالا یا پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	کڑی پتہ
حسب ضرورت	دھوری، کلر



شہنازہ فواد

Chef Times April 2018

Soft
touch
Face Wash
with Marine Beads
cleanses and revitalizes
your skin

Marine Fresh!!!



GOLDEN GIRL
COSMETICS

girl cosmetics.lahore
goldengirlcosmetics.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



شیر کی کٹھمی چٹنی

Preparation Time: 15-18 min
Cooking Time: 15-20 min
Serves: 2-3

اجزا

- کیری (کیو بیس کاٹ بس) 2 کپ
- آلو بخارہ 1 کپ
- لال مرچ (تازہ) 6 عدد
- سرکہ 4 کھانے کے چمچ
- ٹکو (پیارہ) 4 کھانے کے چمچ
- لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- زیرہ (کھٹا ہوا) 1 کھانے کا چمچ
- ادرنک پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- چائے مسالا 1 چائے کا چمچ
- چارمطر 4 کھانے کے چمچ
- کونجی 1 چائے کا چمچ
- پانی 1 گلاس
- نمک حسب ذائقہ

ترکیب

- ▶ پانی میں کیری ڈال کر ابالیں۔
- ▶ نرم ہو جائے تو پانی چھڑیں ڈال کر مکلی آٹچ پر پکھڑیں۔
- ▶ جب پٹنی گاڑھی ہو جائے تو آٹا رخصتی کر لیں۔
- ▶ صاف اور خشک چار میں ڈال کر محفوظ کریں۔
- ▶ حسب ضرورت استعمال کریں۔





ترکیب

- کوئٹہ ملک، ہر ادھیا لہسن، فرفیش ال مرچ، فیش سوس، سویا سوس، لیووں کا
- رس اور لیمن ڈیسٹ کیکس کر کے پیری نیشن تیار کر لیں۔
- اب پرائز کو پیری نیشن میں ڈپ کر کے ایک ٹھنڈے پٹر جگر پڑیں رکھ دیں۔
- پرائز کو اسکورڈز میں پروڈر کر ل کر لیں۔
- ہر ادھیا پھڑک کر چاؤلوں کے ساتھ سرو کریں۔



لائسنس ایڈجی پرائز

- پرائز 750 گرام
- لال مرچ (ہپ کر لیں) 1 عدد
- کوئٹہ ملک 1/2 کپ
- ہر ادھیا (ہپ کر لیں) 1/3 کپ
- لہسن (ہپ کر لیں) 3 سے
- لیمن ڈیسٹ 1 کھانے کا چمچ
- فیش ساس 1 کھانے کا چمچ
- سویا ساس 1 کھانے کا چمچ
- لیووں کا رس 1 کھانے کا چمچ
- وڈن اسکورڈز حسب ضرورت
- (30 منٹ پانی میں بھوئیں)
- لیووں، ہر ادھیا سردگ کے لیے
- ایسے ہوئے چاول سردگ کے لیے





The Wise Choice

Stylish Glassware Collection



Lily
WATER SET



Twinkle
WATER SET



A Vast Range of Glasses, Goblets, Colored Goblets, Jugs,
Tempered Plates, Cake Sets, Fruit Sets & Plate Sets.

ترکیب

- چکن کو گرین چلی پیسٹ، لیموں کا رس، بسن، زریہ اور نمک ڈال کر
- چنہ گھسنے کے لیے رکھ دیں۔
- آپ اسے آئل کا کرگزل کر لیں۔
- سالہ کے تمام اجزاء اکٹھے کریں۔
- چکن پر سالہ ڈالیں اور پارٹی کی سوس چھڑک کر سرہا کریں۔



Preparation Time: 30-45 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2



چکن اسٹریپری سالہ

اجزاء

- | | |
|----------------|----------------|
| 4 عدد | بون لیس چکن فی |
| 1 کھانے کا چمچ | گرین چلی پیسٹ |
| 1 کھانے کا چمچ | لیموں کا رس |
| 1 کھانے کا چمچ | بسین (ہر پڑ) |
| 3 کھانے کا چمچ | آئل |
| 2 کھانے کے چمچ | پارٹی کی سوس |
| 1 چائے کا چمچ | زریہ یا ڈور |
| حسب ذائقہ | نمک |
- اسٹریپری سالہ کے لیے:
- | | |
|----------------|----------------------|
| 1 کپ | اسٹریپری (چپ کر لیں) |
| 1 کھانے کا چمچ | ہری مرچ (چپ کر لیں) |
| 1 کھانے کا چمچ | برادوشیا |
| 1 کھانے کا چمچ | پودینہ (چپ کر لیں) |
| 1 کھانے کا چمچ | لیموں کا رس |
| 1 کھانے کا چمچ | ریڈ چلی آئل |



شید فوان



سوئیٹ پوڈیٹو بانٹ

Preparation Time: 30-45 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 3-5

اجزاء

- | | |
|--------------|---------------------|
| 2 عدد | شکر قندی |
| 1 عدد | بیاز (چپ کر لیں) |
| 1 جڑ | لہسن (چپ کر لیں) |
| 1/2 کپ | مٹر |
| 1/2 چائے کاس | زیرہ (پھانسا) |
| 1/2 کاس | برادریا (چپ کر لیں) |
| حسب ذائقہ | ٹماک |
| حسب ضرورت | آئل |



ترکیب

- شکر قندی کو توڑے یا کسی چین میں ہون کر چھکا اٹار لیں اور پھر پاؤں میں میس کر لیں۔
- اب اس میں سارے مصالحے اور انڈے ڈال کر ابھی طرح مکس کریں۔
- تیار کی ہوئی چھوٹی چھوٹی بال بنائیں کرتیں منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- چین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے بال کو فرائی کر لیں۔
- کچپ کے ساتھ سرو کریں۔



OLIVE POMACE OILS AND EXTRA VIRGIN OLIVE OILS

Consumed **50%** Less than Ordinary Cooking Oils. Hence AL-RACHID OLIVE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and dressing needs.

- Reduces Heart Problems
- Helps in Weight Loss
- Reduces Bad Cholesterol Levels

FOR TRADE INQUIRIES:
WWW.PAKSOCIETY.COM





نشد فواد

کالی مرغ	1/2 کلوگرام	تیرہ
1/2 چائے کاجی	مسٹرڈ پاؤڈر	اٹھ
1/2 چائے کاجی	1 عدد	
1/2 چائے کاجی	بجی کا پاؤڈر	4 عدد
1/2 چائے کاجی	لہسن پیسٹ	1 عدد
1/2 چائے کاجی	کچپ	
حسب ضرورت	ماپنیز	3 سلاسر

ترکیب

- 1. چنے میں نمک، کالی مرچ، مسٹرڈ پاؤڈر، 1/2 چائے کاجی، کچپ ملا کر
- 2. ہری مرچ ڈال کر کس کر لیں۔
- 3. چلو کھرے کباب بنا کر دو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- 4. پھر ڈانگ چن میں شہ آش گرم کر کے کباب فرنی کر لیں۔
- 5. بن کر دو میاں سے کٹ کر ایک حصے پر ماپنیز کاٹیں۔
- 6. اس کے بعد سلاچ، کباب، پیچ سلاش، بند گوشتی رکھ کر
- 7. سے کو کر دیں۔
- 8. کچپ کے ساتھ گرم کر دیں۔



Chef Times April 2018



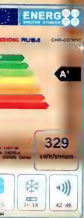
CHANGHONG RUBA

— Make your imagination fly* —

All New Refrigerators

TURBO COOLING PLUS™

with
Intelligent Control



Key Advantages

30th Cooling Power

The Bigger Freezer

137 Hrs Freeze Keeping

58% Electricity Saving

Bigger Compressor 200W

R20 Edge to Edge Cool

New

Glass Door & Steel Door Refrigerator Series

**WORLD'S
TOP
500
BRANDS**

www.changhong.com.pk

[Facebook](https://www.facebook.com/ChanghongRuba)

[YouTube](https://www.youtube.com/ChanghongRuba)

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



ترکیب

- آئل گرم کر کے فٹن لے دو، دونوں طرف سے گولڈن فرائی کر لیں۔
- دوسرے پلین میں 2 کمانے کے بیج آئل گرم کر کے، بڑی گرمی پیت فرائی کریں۔
- اس کے بعد کوکٹ ملک فٹن سوس، پیانی، آبی، ال مرچ اور کیٹرائم لیڈ شامل کریں۔
- اسپن شامل کر کے پکا لیں۔
- تیار ہونے پر فریش ال مرچ سے سجا کر سرو کریں۔

فٹن وچلی

اجزا

فٹن فلی	500 گرام
کوکٹ ملک	165 ملی لیٹر
پیانی	40 ملی لیٹر
کیٹرائم لیڈ (چپ کر لیں)	6 عدد
ال مرچ (فریش)	1 عدد
بڑی گرمی پیت	2 کمانے کے بیج
فٹن سوس	1/2 کمانے کا بیج
چینی	1 چائے کا بیج
ال مرچ (کنی ہوئی)	1 چائے کا بیج
آئل	فرانگک کے لیے



Chef Times April 2018

”میری روزمرہ کی مصروفیت چلد کو کھر دری اور سخت بنا دیتی ہے، بہت ہنو کا روزانہ استعمال میرے چہرے، ہاتھوں اور بازوؤں کو نرم اور ریشم کی طرح ملائم بناتا ہے۔“



”بہت ہنو میرے چہرے کو خوبصورت اور دلکش بناتی ہے اور گردوغبار سے محفوظ رکھتی ہے۔“

بہت ہنو کا روزانہ استعمال چلد کو ریشم کی طرح نرم و ملائم بنائے جھانپاں، داغ دہے دور کرے اور اس کے خاص اجزاء چلد کو عمر کے اثرات اور جھریوں سے عرصہ دراز تک محفوظ رکھیں۔ بہتر نتائج کے لئے دن میں اور رات سونے سے پہلے استعمال کیجئے۔

رتبت ہنو - ایشیا کی مشہور ترین بیوٹی کریم





ترکیب

- آئل، قیہ، پیاز اور کھن چھت بھلی آٹے پر پانی خشک ہونے تک بھجئیں۔
- اب ٹماٹر، دھنیا خشک اور لال مرچ پاؤڈر ڈال کر پکائیں۔
- آخر میں پیاز گرم مسالا اور ہر لوشیا شامل کریں۔
- کئی اور کھ شامل کر کے تان، دھانیا اور مسالا دسکے ساتھ ہر دکر ہیں۔

قیمہ کڑاہی

اجزا

750 گرام	چکن کا قیہ
1/2 کلوگرام	ٹماٹر
1/2 کپ	دھنیا
1/2 کپ	آئل
1/2 کپ	پیاز (کٹی ہوئی)
1/2 کپ	ہر لوشیا (چپ کر لیں)
6-8 عدد	ہری مرچیں
1 چائے کاس	لال مرچ پاؤڈر
1 چائے کاس	گرم مسالا
1 چائے کاس	کالی مرچ (کٹی ہوئی)
1 کھانے کاس	اورک
1 کھانے کاس	دھنیا
2 کھانے کاس	اورک لیسن چھت
حسب ذائقہ	نمک
سر دھ کے لیے	نان، مسالا اور دھانیا



Chef Times April 2018

پاکستان





ایلیٹو نیچرل

ذیلی کلنزنگ روٹین
سکین کو بنائے نیش ایٹھ



Now a New Skin Care Regimen
CLEANSING, TONING &
MOISTURIZING

golden girl cosmetics lahore
golden girl cosmetics



وائٹ فورم

ترکیب

- چمن میں آئل گرم کر کے چکن کا رنگ تبدیل ہونے تک فرائی کریں۔
- اب اس میں اورک، اہسن، بشاں کر کے اچھی طرح بھون لیں۔
- پھر دھنیا، کالی مرچ، دہی اور نمک ڈال کر تیز آگ پر پکا لیں۔
- اس کے بعد ہری مرچ اور کریم ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا لیں۔
- گار فشنگ کر کے نان اردنی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزا

1 کلو گرام	چکن
250 گرام	دہی
1/2 کپ	کریم
1 عدد	پیار
5 عدد	ہری مرچ (4 بٹ)
2 کھانے کے چمچ	اورک، اہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	شک دھنیا (ٹما ہو)
1 چائے کا چمچ	زیرہ (ٹما ہو)
1 کھانے کا چمچ	کالی مرچ (کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	تیل
چار خشک کے لیے	اورک، ہرا دھنیا (پہ پ)



Chef Times April 2018



اجزا

2 کپ	چاول
3 کپ	کوکونٹ ملک
1 کپ	مکس سبز یاں
1 عدد	پیاز (پہنچا)
3-4 عدد	بری مرغ
1 عدد	تیز پات
1 چائے کاجی	لہسن، ادورک پیسٹ
2 چائے کچے	گرم مسالا پاؤڈر
1 چائے کاجی	سوافٹ پاؤڈر
1 چائے کاجی	کالی مرغ پاؤڈر
1/2 چائے کاجی	بلدی پاؤڈر
1 کھانے کچے	لہسن جوس
2-4 کھانے کچے	آئل
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	پودینہ (پہنچ کر لیں)
حسب ضرورت	برادھیا (پہنچ کر لیں)

سبز یوں کی بریانی

ترکیب

- آئل کو چین میں گرم کر کے تیز پات اور پیاز کو گولڈن براؤن کر لیں۔
- اسپسٹن، ادورک پیسٹ، بری مرغ ڈال کر پکا لیں۔
- اس کے بعد پودینہ اور برادھیا فرائی کریں
- پھر گرم مسالا، بلدی، سوافٹ اور کالی مرغ ڈالیں۔
- اس کے بعد سبز یوں اور پھر چاول ڈال کر کچھ دیر فرائی کریں۔
- تمام اجزا کو گولڈن براؤن کر کے ڈال کر کوکونٹ ملک، لہسن جوس اور نمک شامل کریں۔
- چاول تیار ہونے پر گارنش کر کے گرم گرم سرد کریں۔



Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

حسن میں نکھار ہمیشہ رہے برقرار

جھلک

بیوٹی کریم

اضافی زعفران کی
افادیت کے ساتھ



Beauty icon
INTERNATIONAL
PAKISTAN
0333-9471414



شیریں
و کیک

کافی میک

اجزاء

1 کمانے کاجی	کافی
2 عدد	اٹلے
1 1/2 کپ	میدہ
1 کپ	کیسٹر شوگر
1/2 کپ	کوکو پاؤڈر
1 کپ	آئیل
1 چائے کاجی	دنیلا اسنس
1 چائے کاجی	ٹینک پاؤڈر
1/2 چائے کاجی	ٹینک سودا
	وانٹ کرمل کے لیے:
1 کپ	افروٹ
1/2 کپ	دانے دار چینی
1/2 چائے کاجی	دنیلا اسنس

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-50 min
Serves: 3-3



Chef Times April 2018



ترکیب

- ایک باؤل میں آئیل، کافی، کیسٹر شوگر، دنیلا اسنس ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- اب اس میں اٹلے ڈال کر ہلکا سا پیئیں۔
- پھر ٹینک پاؤڈر، میدہ، کافی اور ٹینک سودا مکس کریں۔
- اب اسے اٹلے سے دائے لکچر میں ڈال کر فوڈر کر لیں اور چین کو گرہیں کر کے اس میں ڈال دیں۔
- وائٹ کرمل کے لیے:
- افروٹ چمرا کر اس میں چینی اور 1/2 چائے کاجی دنیلا اسنس مکس کریں۔
- پھر اسے ٹیک کے کچر میں ڈال کر پہلے سے 180°C 30 منٹ بیک کریں۔
- چائے کے ساتھ سرور کریں۔

شیریں

ترکیب

- آلو پھیل کر کات لیں۔
- آئیل میں ذیرہ، ادرک، بھسن پیسٹ، نمائزہ مسالا جات ڈال کر فرمائی کریں۔
- اب اس میں آلو شامل کر کے پکائیں۔
- آلو گول جائیں تو اس پر ہر اوجھیا چھڑک دیں۔
- بوائے ایگ کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔



بوائے ایگ گریوی

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزاء

1/2 کلو گرام	آلو
2 عدد	نمائزہ (چپ کرٹس)
2 عدد	انڈے (آٹا لیں)
1 کھانے کا چم	لال مرچ (کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چم	بلدی
1 کھانے کا چم	ادرک، بھسن پیسٹ
1 کھانے کا چم	ذیرہ
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	آئیل
کارڈنگ کے لیے	ہر اوجھیا



Chef Times April 2018



پوٹو ٹورٹیلہ

ترکیب

- ایک پاؤل میں کھوٹاؤ اٹیں اور بوندی کے علاوہ تمام اجزاء اکٹھا کر لیں۔
- اب بوندی ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اس کے بعد ہاتھ پر سجی لاکر کچھ کودا جاتے ہوئے لڈو بنائیں۔
- چاندی کے ورق سے گارنیش کر کے سرور کریں۔

اجزاء

بوندی	250 گرام	تاریل (پنڈ)	25 گرام
کھوٹا	250 گرام	چامچ	25 گرام
بادام (پنڈ)	25 گرام	پست (پنڈ)	25 گرام
سٹش	25 گرام	الاجچی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
تاریل (پنڈ)	25 گرام	چاندی کے ورق	گارنیش کے لیے



لڈو

اجزا

3 کلو	آب
(دو کلو - 500 گرام)	
4 کلو	آب
2 کلو	پیاز
4-3 کلو	روٹی مرچ (چپ کر لیں)
1 چائے کاشی	کالی مرچ پاؤڈر
2 کلو	پارسلے (چپ کر لیں)
1/2 کپ	نہل
حب واک	نک

مطابق

ترکیب

- چینی میں آئل گرم کر کے آلو، پیاز، نمک اور آدھا چائے کا کچھ کالی مرچ ڈالیں اور
- ڈھک کر دس منٹ پکا لیں۔
- پھر ان کو فرائنگ چین سے نکال کر پھینکے ہوئے آئل سے میں شامل کریں۔
- ساتھ ہی نمک، کالی مرچ، پارسلے کس کریں۔
- اس آمیزے کو گرم فرائنگ چین میں ڈالیں۔
- ضرورت محسوس ہو تو تھوڑا سا آئل شامل کر کے آئی وی فرائی کریں کہ ایک طرف
- سے سنبھرا ہو جائے۔
- اب آئل کو پلٹ کر دوسری طرف سے سنبھرا لیں۔
- گرم گرم سرد کریں۔

Preparation Time: 15-20 min
Cooking Time: 30-45 min
Serves: 2-3

Chef Times April 2018



کیٹل جینشن

Preparation Time: 15-18 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2

لیسل

- چمن میں چار کھانے کے جیج چینی چھلائیں اور مٹن کے سانچوں میں ڈال دیں۔
- دوسرے چمن میں پانی ڈال کر جیلٹن کو ٹکلی آج پڑھولیں۔
- اٹروں کی سفیدی میں دو کھانے کے جیج چینی ڈال کر پیسٹ لیں۔
- پھر اس میں لیوں کا رس شامل کریں۔
- ایک ڈال میں کنفیڈ ملک اور زردی کس کر لیں۔
- اگ پالے میں کریم پیسٹ لیں پھر کریم چیز، جیلٹن اور روٹوں ہاؤڈ کا آئیز دلا کر مٹن کے سانچوں میں بھر لیں۔
- اب اسے چند گھنٹے کے لیے فریج میں رکھیں اور پلیٹ میں نکال کر سرو کریں۔

کریم چیز	150 گرام
کریم (کھٹس ہوئی)	300 گرام
جیلٹن	15 گرام
کنفیڈ ملک	150 گرام
پانی	1/4 کپ
اٹرو	2 عدد
چینی	6 کھانے کے جیج
لیوں کا رس	2 کھانے کے جیج

ٹینشن نہ لو۔ کوراپن چاہیے لو

نسا لو

ایکسٹرا گلوئنگ

وائٹننگ کدیم

ایک منہرو فیئر سٹریٹ

خصوصیت اور جمال رگت کے لئے



TREND
INTERNATIONAL
WWW.PAKSOCIETY.COM

www.paksociety.com



تھک اور کالی مرغ	1 کلوگرام	چکن تھائی
گارنٹھک کے لیے	ہری بیاض	(دون اور سن سے ساتھ)
لیمن سوٹ:	20 گرام	کھن
لیمن (ڈیسٹ)	4 عدد	لیمن جو سے (چپ کر لیں)
1 عدد	فریش لیمن جوس	لیمن جوس
3 کمانے کے گچ	چینی	ویسٹر شائرسوس
1/2 چائے کچ	ڈیکن سسڑ	بچہ پکا پاؤڈر
1 چائے کچ	کریم	زیرہ پاؤڈر
2 کمانے کے گچ	تھک	
حسب ذائقہ		

اجزا

بیکڈ چکن ڈس



ترکیب

- کھن اور لیمن کے علاوہ تمام اجزاء کو کس کر کے چکن پر لگا دیں۔
- اب ایک چین میں کھن کو گھٹھا کر لیمن کو فرنی کر لیں۔
- پھر چکن شامل کر کے سن کر براؤن اور کڑی ہونے تک پکا دیں۔
- اس کے بعد چکن کو ٹھنک ڈش میں ڈال کر پہلے سے 200°C پر گرم اوون میں تیس منٹ بیک کر دیں۔
- چین میں ساس کے تمام اجزاء کس کر کے چند منٹ پکا دیں۔
- تیار ساس کو چکن پر ڈال کر ہری بیاض سے گارنٹھ کر دیں۔
- چاول لیٹا سٹا کے ساتھ سرور کر دیں۔



Chef Times April 2018

شوٹ آؤٹ

44

اجزا

1 کلو گرام	کاجی بجز
1 عدد	اٹا
½ چائے کاجی	لال مرچ پاؤڈر
1 چائے کاجی	زیرہ (پہا ہوا)
2 کمانے کاجی	میدہ
حسب ذائقہ	نمک
فرائنگ کے لیے	آئل
100 گرام	گریوی کے لیے:
1 کپ	آئل
2 کپ	بیاز (براون کیا ہوا)
½ چائے کاجی	دہی
½ چائے کاجی	سفید مرچ پاؤڈر
3 کمانے کاجی	دھنیا پاؤڈر
1 چائے کاجی	فریش کریم
حسب ذائقہ	کالی مرچ (ٹکی ہوئی)
گارفنگ کے لیے	نمک
	برادوشیا

چیز کو فٹ

ترکیب

- غیر میں تمام اجزاء امانی طرح مکس کر کے کو فٹے بنائیں۔
- اب انھیں گرم آئل میں فرائی کر کے گولڈن براؤن کریں۔
- گریوی کے لیے:
- گرم آئل میں براؤن بیاز، دہی، سفید مرچ اور دھنیا ڈال کر سالا تیار کریں۔
- اس میں کو فٹے والی کر فریش کریم اور کالی مرچ شامل کریں۔
- تان یا روٹی کے ساتھ خجی کریں۔



”ماں“
رب کائنات کا انمول تحفہ

®

”ماں“ ویلفیئر ٹرسٹ





چکن ٹماٹو میکرونی

اجزاء

1 کپ	چکن (قیر)
500 گرام	ٹماٹر
1 عدد	پیاز (چھڑا)
1/2 چائے کا چمچ	چائیز مٹک
تیل	کھن
2 کھانے کے چمچ	میکرونی (آلی ہوئی)
2 کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا
1 چائے کا چمچ	ہری مرچ
1 چائے کا چمچ	اورک پیسٹ

ترکیب

- چکن میں تیل گرم کر کے قیر، اورک پیسٹ اور تھوڑا سا مٹک ڈال کر بھون لیں۔
- ٹماٹر ہال کر چھٹکا، تار لیں اور مٹل کر آگ میں ایک منٹ پکا لیں۔
- اس میں کھن، کالی مرچ پاؤڈر، چائیز مٹک اور پیاز ڈال کر مزید دو منٹ پکا لیں۔
- آپ ٹماٹو کچپ اور کارن فلوئڈ شامل کر کے سب سے ملا لیں۔
- آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو قیر شامل کریں اور ابلی آج پر ہال آنے تک پکا لیں۔
- سرد مٹک ڈش میں میکرونی کی تہ بچھا کر چکن اور ٹماٹو کا آمیزہ ڈال دیں۔
- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔





For Happy Life



Make Your
Choice Stay Alive



2/153-A, Industrial Estate Sahiwal Pakistan
+92(40)4502710, +92(40)4502711
www.khadammilkfoods.com
khadamsmilkfoodspk@gmail.com
info@khadamsmilkfoods.com



Process & Packed by

Khadam Milk Foods®



ترکیب

- تمام سامان پر پکھن لگا کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- ایک ڈش میں بریڈ اور پھر چاکلیٹ کی ڈس لگا لیں۔
- اب کریم میں انڈے اور پھینٹی شامل کر کے اچھی طرح پھیلت لیں
- اس آمیزے کو ڈش میں ڈال دیں۔
- پھر پیسلے سے 160°C پر گرم اوون میں بیس منٹ بیک کریں۔
- گولڈن براؤن ہونے پر چاکلیٹ بار کے سے گاؤٹنگ کر کے پیش کریں۔



چاکلیٹ بریڈ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزاء

بریڈ سامان	8 عدد
چینی	4 کھانے کے چمچے
پکھن	75 گرام
ڈارک چاکلیٹ	100 گرام
کریم	300 ملی لیٹر
انڈے	2 عدد
چاکلیٹ بارز	2 عدد
(پورے رنگ سے کریں)	





انجمن آف فوڈ

چکن کری

اجزا

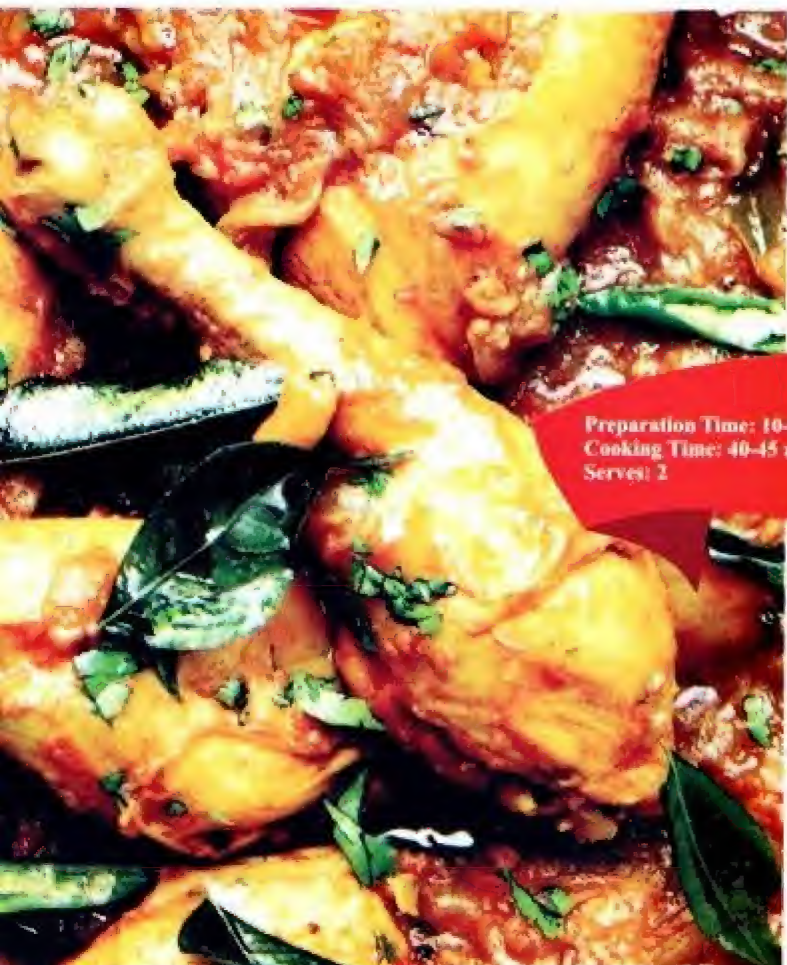
چکن (ڈرم سنگ)	3 عدد
پیاز (باریک سلائس)	1 کپ
سبز الائچی	1-2 عدد
کالی الائچی	1 عدد
دارچینی اسٹک	2 انچ
لونگ	3-4 عدد
دہی	1/2 کپ
لہسن جوس	1 چائے کاس
ادرک، لہسن پیسٹ	3-4 چمچ
لہسن (چوپ کر لیں)	2 چائے کاس
لال مرچ پاؤڈر	4-5 کھانے کے چمچ
ہلدی پاؤڈر	2 چائے کاس
خشک دھنیا	2 چائے کاس
آمل	حسب ضرورت
نمک	حسب ضرورت
پانی	گریوی کے لیے



ترکیب

- لہسن ادرک پیسٹ، لال مرچ، نمک، ایک چمچ دہی اور لہسن جوس مکس کر کے چکن پر لگانا اور دو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- بین میں گھی گرم کر کے پیاز گولڈن براؤن کر لیں۔
- پھر سبز الائچی، کالی الائچی، دارچینی اور لونگ ملائیں۔
- اب چکن شامل کر کے تیز آگ پر 3-2 منٹ پکائیں۔
- اس کے بعد لہسن ادرک پیسٹ، اضافی میرنیت مکچر، نمک، لال مرچ، ہلدی پاؤڈر، دھنیا شامل کر کے آمل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔
- اب پانی ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آگ پر چند منٹ پکائیں۔
- پھر گرم مسالا پاؤڈر، دہی، لہسن شامل کر کے مزید چند منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر گارنش کر کے سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2



Chef Times April 2018



چیز پین کیک

اجزاء

بین کیک کے لیے:

میدہ	125 گرام	بیاز (چنے)	1 عدد
دودھ	150 ملی لیٹر	آئل	1 کھانے کا چمچ
انار	1 عدد	کریم	2 کھانے کے چمچ
آئل	فرائنگ کے لیے	مشروم (سلائڈ)	حسب ضرورت
فلنگ کے سوا:		پارسلے	حسب ضرورت
چیز	1 کپ	ٹھک، کالی مرچ	حسب ذائقہ

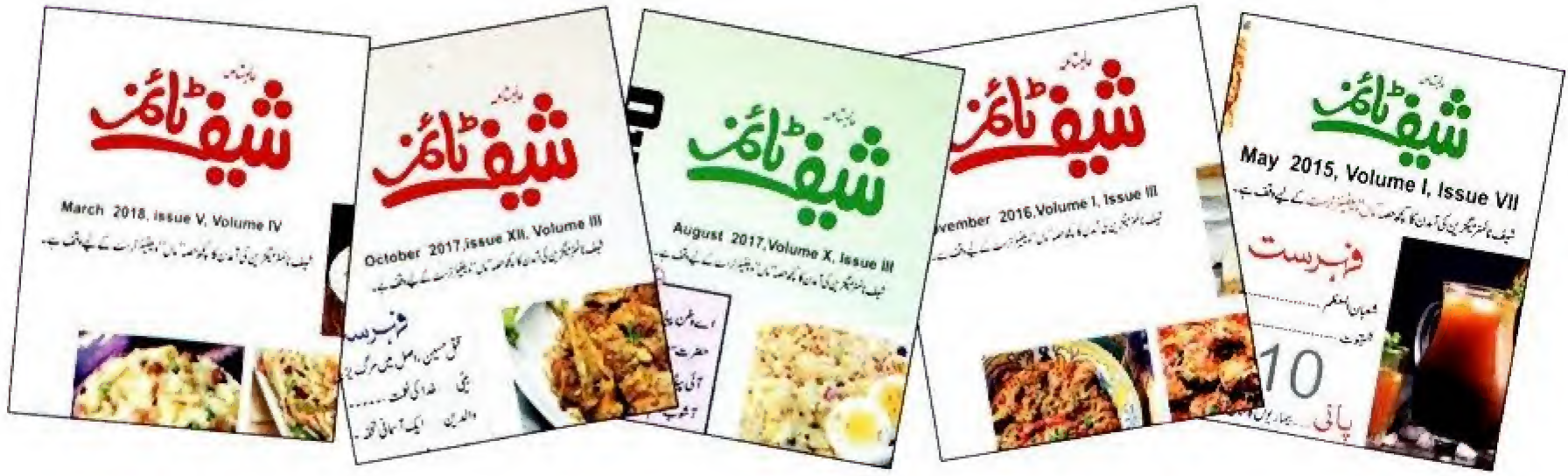
ترکیب

بین کیک کے لیے:

- میدہ، ایک چمک اور انار اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب دودھ اور 150 ملی لیٹر پانی شامل کریں اور میٹر میں بیت کر کے سائیز پر رکھ لیں۔
- فلنگ کے لیے:
- بین میں آئل گرم کر کے بیاز فرانی کریں مشروم شامل کر کے پکائیں۔
- ٹھک اور کالی مرچ چیز میں مکس کر کے سائیز پر رکھ لیں۔
- بین کیک بنانے کے لیے:
- بڑے فرائنگ بین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے تیار میٹر اس میں پھیلا دیں۔
- جب ایک سائیز کو فلن برائون ہو جائے تو پلٹ کر دوسری جانب سے پکائیں۔
- بین کیک ابھی بین میں ہو تو ایک سائیز پر کریم لگا لیں۔
- اس پر مشروم اور چیز کچھ پھیلا کر پارسلے چھڑک دیں۔
- بین کیک کی سائیز رکھو ڈاکر کے پلٹ میں نکال لیں اور سرو کریں۔



دکھی انسانیت کی خدمت ہم سب کا قومی اور مذہبی فریضہ ہے



شیف ٹائمز

کے زیر انتظام چلنے والا ماں ویلفیئر ٹرسٹ ایک عرصہ سے
ناداروں اور ضرورت مندوں کی فلاح کے لیے کام کر رہا ہے

آئیے! ساتھ دیجئے ہمارا

آپ کی مالی معاونت بہت سے اداس چہروں کے لیے مسکراہٹ بن سکتی ہے۔

اپنے Donations اس اکاؤنٹ نمبر پر بھیجیں۔

A/c Title: Chef Times (0285 0101662718)

Bank: Meezan Bank Ltd. Ichra Br. Lahore

Alghani Dal Masoor



اجزا

1 کپ (بھگولیں)	دال مسور
1 عدد (چو پنڈ)	پیاز
4 عدد (کاٹ لیں)	ہری مرچ
3 کپ	چکن اسٹاک
¼ کپ	آئل
1 کھانے کا چمچ	لہسن (چو پنڈ)
1 کھانے کا چمچ	ادرک (چو پنڈ)
2 کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
3 کھانے کے چمچ	مکھن
1 چائے کا چمچ	ہلدی
1 چائے کا چمچ	روستڈ زیرہ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
½ چائے کا چمچ	گرم مسالا پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک
گارڈنگ کے لیے	ہر ادھنیا

ترکیب

- آئل اور 1 کھانے کا چمچ مکھن گرم کر کے اس میں پیاز گولڈن براؤن فرائی کریں پھر ادرک اور لہسن شامل کر دیں۔
- اب ہلدی، روستڈ زیرہ پاؤڈر، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر شامل کر کے بھونیں۔
- پھر دال اور چکن اسٹاک شامل کر کے ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ دال گل جائے۔
- اب لیموں کا رس، گرم مسالا پاؤڈر، بقیہ مکھن اور ہری مرچ شامل کر کے مزید 2-1 منٹ پکائیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔





پاک دیسی گھی



تھوڑی چاہت تھوڑا پیار

بھرپور غذائیت
قدرتی ذائقہ



www.pakdesighee.com





ترکیب

فرائیڈ چکن

سوس کے لیے خشک سرخ مرچ کو سرکہ میں بھگو کر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔

پھر اسے سرکے سے نکال کر لہسن کے ساتھ گرائنڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔

دہی میں یہ پیسٹ، نمک اور سرکہ کس کر کے سوس تیار کر لیں۔

چکن کو نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، سرکہ اور ادراک لہسن پیسٹ لگا کر 6 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔

کوننگ کے لیے انڈے اور دودھ کو پھیٹ لیں۔

بقیہ تمام اجزاء کو ایک علیحدہ باؤل میں کس کر کے ڈرائی مکسچر تیار کر لیں۔

چکن کو پہلے ڈرائی مکسچر میں رول کر کے انڈے میں ڈپ کریں پھر دوبارہ

ڈرائی مکسچر میں رول کریں اور 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔

اب چکن کو ایک بار پھر ڈرائی مکسچر میں رول کر کے گرم آئل میں ڈپ

فرائی کر لیں۔

فرائیڈ چکن کو سوس کے ساتھ سرو کریں۔

کوننگ کے لیے

1/2 کپ	میدہ
1/2 کپ	کارن فلاؤر
1/2 کپ	چاول کا آنا
1 عدد	انڈا
3 کھانے کے چمچ	دودھ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
1/2 چائے کا چمچ	لہسن پاؤڈر
1/4 چائے کا چمچ	ادراک پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1/4 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر

چکن (اسکن سمیت) 8 کلوے

سرخ مرچ پاؤڈر 2 کھانے کے چمچ

ادراک لہسن پیسٹ 1 کھانے کا چمچ

سرکہ 4 کھانے کے چمچ

نمک حسب ذائقہ

سوس کے لیے

دہی 250 گرام

لہسن 2 جوے

خشک سرخ مرچ 4 عدد

سرکہ 1/2 کپ

نمک حسب ذائقہ

ترکیب

- اودن میں 180°C پر گرم کریں۔
- بیکنگ ٹرے پر مکھن لگائیں۔
- تین میں درمیانی آنچ پر مکھن، آئل، چکن اور پیاز کو ملا کر 5 منٹ پکائیں۔
- اب گاجر اور مشروم شامل کر مزید 5 منٹ پکائیں۔
- پھر 2 کپ کریم، نمک اور کالی مرچ ڈال کر کے مسلسل ہلائیں اور آٹھ بلی کر دیں۔
- اب چولہے سے اتار کر چیز شامل کریں۔
- اس کے بعد میکرو نیز شامل کر کے مکس کریں اور کچر کو تیار ٹرے میں پھیلا دیں۔
- کریم کو ہیٹ کر کے سوٹ کر لیں۔ اب انڈے کی زردی اور پارسلے شامل کر کے میکرونی مکسچر پر ڈال دیں۔
- اودن میں 30 منٹ بیک کریں۔
- بلی اور گولڈن ہو جانے پر پھسز میں کاٹ کر سرو کریں۔

میک اینڈ چیز

اجزا

450 گرام	میکرونی (بوائلڈ)
450 گرام	چکن (چھوٹے پھسز)
1 عدد	گاجر (کٹی ہوئی)
1 عدد	پیاز (چوڑی)
3 عدد	انڈے (زردی)
1 کپ	مشروم
3 کپ	کریم
$\frac{1}{2}$ کپ	موزیلا چیز
$\frac{1}{2}$ کپ	چیڈر چیز
4 کھانے کے چمچ	پارسلے (چوڑی)
1 کھانے کے چمچ	آئل
حسب ذائقہ	نمک، کالی مرچ
حسب ضرورت	مکھن
	(بیکنگ ٹرے پر لگانے کے لیے)



اجزا

کالی ماش کی دال	1 ½ کپ
آبل	½ کپ
اٹلی	½ کپ
پیاز	2 عدد
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	6-7 عدد
ٹماٹر	4 عدد
ادرک (چوپ کر لیں)	1 کھانے کا چمچ
گرم مسالا	½ چائے کا چمچ
زیرہ	2 چائے کا چمچ
براؤن شوگر	2 چائے کے چمچ
ہلدی پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
مکھن	2 کھانے کے چمچ
لہسن پیسٹ	1 چمچ
نمک	حسب ذائقہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 55-60 min
Serves: 2-3

ڈھابا دال

دال پانی میں اُبال کر اس میں ہلدی اور لال مرچ ڈال دیں۔
اب ہری مرچ اور ادرک ڈال کر پکائیں۔
گولڈن براؤن ہو جائے تو اٹلی کا گودا شامل کریں۔
اس کے بعد گرم مسالا اور ٹماٹر شامل کر کے دال گلنے تک پکائیں۔
ایک پین میں مکھن گرم کر کے زیرہ فرانی کریں اور بگھار لگائیں۔
تیار ہونے پر مکھن ڈال کر سرو کریں۔



اینت اقبال



آلو دنیا بھر میں پسند کی جانے والی سبزی

نقصانات:

آلو کے کثرت استعمال سے قبض اور خشکی بڑھنے لگتی ہے۔ جسم میں تھکن، بھوک کی کمی سستی لاحق ہو جاتی ہے۔ خشکی کی شدت سے کھانسی اور ہلکی حرارت شروع ہو جاتی ہے جس سے واسٹل فورس اور امونٹی دونوں کمزور ہو جاتی ہیں۔ ان علامات کے بعد ٹی بی کا حملہ ہو سکتا ہے۔ اگر ٹی بی کے مریض کو غذا میں آلو استعمال کروائیں تو اس میں ٹی بی کے اثرات کبھی ختم نہیں ہوں گے۔ آلو میں غذائی ریشہ بالکل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے کاربوہائیڈریٹس کو ہضم ہو کر گلوکوز بننے کے عمل میں تاخیر ہو جاتی ہے۔ آلو کے زیادہ استعمال سے ہضم ہضمپروڈوں میں رک جاتا ہے۔ پھر ان میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے جس سے سانس میں تنگی مرض جنم لینے لگتا ہے جو آہستہ آہستہ دمہ کی صورت اختیار کر جاتا ہے۔

کوئی ملک ایسا نہیں جہاں آلو بطور غذا استعمال نہ ہوتا ہو۔ آلو کا اصل وطن امریکہ ہے۔ اس کو سر والٹر امریکہ انگلینڈ لائے۔ جس کے ڈیڑھ سو سال بعد یہ پاک و ہند میں آیا اور یہاں اس کو مقبولیت حاصل ہوئی۔ آلو ہی اس فصل کا بیج ہے۔ اس کو کاشت کرنے کے لیے زمین میں بودیا جاتا ہے۔ زمین کے

اگر جلد جل جائے تو کچے آلو کی مرہم بنا کر جلے ہوئے حصے پر لگانی چاہیے۔ اس سے نہ صرف زخم ختم

ہو جاتا ہے بلکہ جلنے کا نشان بھی مٹ جاتا ہے، آلو کے مستقل استعمال سے دبلا پن ختم ہو جاتا ہے

اوپر اس کی نیل ہوتی ہے اور جڑ کے ساتھ آلو۔ اس کے سائز اور وزن مختلف ہوتے ہیں۔ بدن کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس حالت میں بچے کو آلو ابال کر دیے جاتے ہیں۔ کیوں کہ آلو میں دیگر سبزیوں کی نسبت پروٹین زیادہ معیاری ہوتی ہے۔

افعال و اثرات:

اگر جلد جل جائے تو کچے آلو کی مرہم بنا کر جلے ہوئے حصے پر لگانی چاہیے۔ اس سے نہ صرف زخم ختم ہو جاتا ہے بلکہ جلنے کا نشان بھی مٹ جاتا ہے۔ آلو کے مستقل استعمال سے دبلا پن ختم ہو جاتا ہے۔

آلو محرک عضلات اور مسکن غدد ہے۔ دیر ہضم اور ثقیل ہے۔ دیر ہضم ہونے کی وجہ سے رطوبات کو روک کر قبض پیدا کرتا ہے۔ اعصابی کھانسی میں ہضم رقیق پانی کی طرح آتی ہے۔ جس کی وجہ



Lipstick

میک اپ اس کے بنیادی لوازمات



کی چارہ ہے۔ اس وقت ارغوانی رنگ کے سات سے لے کر دس مختلف شیدز مارکیٹ میں موجود ہیں۔ ہر بڑی کاسمیک کمپنی نے اس رنگ کی لپ اسٹک مارکیٹ میں متعارف کرائی ہے۔

جب بھی لپ اسٹک خریدنے جائیں تو اپنے پاس ایک فٹو ہجے ضرور رکھیں۔ لپ اسٹک کے ٹیسٹ کو فٹو ہجے پر ایک مرتبہ پھیر لیں۔ سفید رنگ پر اس کا اصل رنگ نمایاں ہو جائے گا، اس طرح لپ اسٹک کا اصل شید دیکھ کر اسے خریدنے میں آسانی ہوگی۔ گہرے رنگ پر مشتمل لپ اسٹک کو ہیوش برش کی مدد سے لگانا چاہیے۔ پہلے اوپر اور نیچے کے ہونٹ کے اندرونی حصوں کی طرف لپ برش پھیریں اور پھر درمیانی حصے پر لپ اسٹک لگائیں۔ گہرے رنگ کی لپ اسٹک لگانے سے قبل اپنے ہونٹوں کو اس کے لیے تیار کریں۔ اس موسم میں ہونٹ خشک رہتے ہیں۔ لہذا پرانی مردہ جلد کے چائے اور دہنی جلد کے آنے کا سلسلہ جاری ہوتا ہے۔ پہلے آدھے چائے کا پیچ چٹنی میں چند قطرے پانی ملا کر اسے ہونٹوں پر لگی کی مدد سے لگائیں اور مساج کے انداز میں گھمائیں۔ زیادہ زور سے نہ رگڑیں۔ بلکہ ہاتھ سے ہونٹوں کا مساج کریں۔ اس سے ہونٹوں پر موجود مردہ جلد صاف ہو جائے گی اور خون کا بہاؤ بھی ہونٹوں کی جانب بڑھ جائے گا۔ ہونٹ دیکھنے سے بڑے اور خوب صورت لگتے ہیں۔

دور حاضر میں گہرے رنگوں پر مشتمل لپ اسٹک کے شیدز نہ صرف فیشن میں ہیں بلکہ ان شیدز کو خواتین خوش خوشی لگاتی ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ آج کل اداکارائیں اور ڈائریکٹرز گہرے شیدز کی لپ اسٹکس لگا کر تقریبات میں شرکت کرتی نظر آ رہی ہیں۔ ان اداکاروں کو دیکھ کر خواتین گہرے شیدز کی لپ اسٹکس خریدنے کو ترجیح دینے لگی ہیں۔

گہرے رنگ کی لپ اسٹک لگانے کے لیے زیادہ تر میٹ لپ اسٹکس خریدی جاتی ہیں۔ ان میں چمک نہیں ہوتی، اس سے گہرا رنگ مزید نمایاں نظر آنے لگتا ہے۔ آج کل میں سے چوبیس گھنٹوں تک قائم رہنے والی لپ اسٹکس بھی دستیاب ہے۔ انہیں ”لوک لاسٹنگ لپ اسٹک“ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ جب بھی یہ لپ اسٹک لگائیں تو اس کے بعد یا تو آئینہ لوکنگ شیٹ (ایسا ہجے جس میں پکٹائی جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے) یا پھر نشوونما کو ہونٹوں کے درمیان میں رکھ کر ہونٹوں کو ایک مرتبہ اندر کی طرف بند کریں۔ پھر دوبارہ اس لپ اسٹک کو ایک اور مرتبہ ہونٹوں پر پھیریں۔ اس طرح زیادہ پکٹائی نشوونما ہجے پر آ جائے گی اور کم نمی کی وجہ سے لپ اسٹک کی گھنٹوں تک اپنی جگہ پر قائم رہے گی۔

نمرہ شہباز

رنگ نگاہانی رنگ کی آمیزش زیادہ ہو۔ وہ خواتین جن کی آنکھوں کی پتلیوں کا رنگ گہرا ہوتا ہے انہیں چاہیے کہ وہ ایسے ارغوانی رنگ کی لپ اسٹک لگائیں جس میں خاکی رنگ کی آمیزش زیادہ ہو۔

جب بھی لپ اسٹک خریدیں اسے پہلے لگا کر چیک کریں۔ کبھی بھی گہرے شیدز کی لپ اسٹک بغیر چیک کیے نہ خریدیں اور نہ پیسے ضائع ہو جائے گا خدشہ ہے۔ لپ اسٹک لگانے کے بعد اگر چہرہ چمک اٹھے تو وہ لپ اسٹک خریدیں لیکن اگر لپ اسٹک لگانے کے بعد چہرہ دھکا دواؤ آرزو، خشک یا رنگ ہونٹوں پر نقلی محسوس ہو رہا ہو تو اس رنگ کی لپ اسٹک خریدنے سے گریز کریں۔ ان دونوں گہرے شیدز میں ارغوانی رنگ کی لپ اسٹک سب سے زیادہ پسند

لپ اسٹک کے شیدز جلد سات کے مد نظر دیکھتے ہوئے منتخب کرنے چاہئیں۔ اگر کسی تقریب میں شرکت کے لیے جانے والی خاتون نے پہلے، گہرے برے یا لال رنگ کے کپڑے پہن رکھے ہیں تو چاہیے کہ وہ برگنڈ کی یا میرول لپ اسٹک لگائیں۔ اس کے علاوہ ڈارک براؤن لپ اسٹک بھی رات کی تقریب کے لیے موزوں ہوتی ہیں۔

وہ خواتین جن کی آنکھوں کی پتلیوں کا رنگ ہلکا ہوتا ہے انہیں ارغوانی رنگ کی لپ اسٹک خریدنے سے ہچکچاہٹ رہنا چاہیے کہ اس



www.paksociety.com

Medora

Matte Lipsticks with matching Nail Enamel

"MATTE LOOK with LASTING COMFORT"



AVAILABLE IN 100 SHADES,

60 Selected Shades are shown here



'Matte' never goes out of trend. Beautiful, Bold, Smooth, Vibrant and classy lip colours. The perfect long wearing matte Formula.

MEDORA OF LONDON for a more beautiful you

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

بچوں میں تجسس

ایک فطری عمل ہے

بچے کا
سوال کرنا
ماحول سے مطابقت
نہیں رکھتا۔ اس لیے بچہ
سوال نہیں کرتا۔ پھر کبھی کبھی اسے
اپنا سوال بنانے اور بلاغ کے لیے زبان
میں ڈھالنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے لیکن
نمبر کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا۔ اس کا تدریسی عمل
تیزی سے آگے بڑھ رہا ہوتا ہے۔ چنانچہ بچے کے سوال کرنے
سے پہلے ہی نمبر اگلے موضوع پر منتقلی جاتا ہے۔ ہوں ایک مخصوص
خوف زدہ کرنے والی صورت حال سے بچنے کے لیے بچہ چپ
سادے میں ہی غایت بکھتا ہے۔ کچھ ایسے بچے جو کلاس کے
سامنے بولنے سے بچتے ہیں وہ سوال کر لیتے ہیں جبکہ عام بچے
خاموش بیٹھے رہتے ہیں۔

سکول کا معیار

آپ اپنے بچے کے لیے کوئی تصوراتی درس کا وقت تلاش کر رہے
ہیں اور پہلے سے اچھی شہرت رکھنے والے سکول اور وہاں سے
کا سیلاب ہو کر اٹھنے والے پانچ طلبہ کی سادہ کچھ کلاس اور گاہ
انتخاب کرتے ہیں۔ سکول کی ہمارے پر کشش ہوں یا نہ ہوں،
اٹھنے کیجے جانے والے سکول وہی ہوتے ہیں جہاں اساتذہ بچوں
کے سامنے سوالات اٹھاتے ہیں، انھیں کلاس روم ڈسکشن کا عنصر
بناتے ہیں اور حقیقی جوابات تلاش کرنے میں مدد دیتے ہیں۔



نہاس ٹل

بڑھ جاتی ہے Hippocompus کہلاتا
ہے۔ دماغ کا یہ حصہ معلومات کو یاد رکھنے میں کلیدی کردار ادا
کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن باتوں پر بچہ تجسس ہوتا ہے، ان کو
جلدی کچھ لکھا ہے اور وہ اس کی یادداشت کا حصہ بن جاتی ہیں۔
اگر آپ سوالات کو اہمیت نہیں دیتے تو گویا آپ بچے کا
تجسس قتل کر رہے ہیں۔ بچے کے اشارے میں پوچھ جانے
والے سوالات کو اچھی اہمیت دی جانی چاہیے۔

مثبت رویہ:

بیشبہشت رویہ اختیار کریں۔ اگر بچوں کے تجسس کو نظر انداز
کر دیا جائے تو وہ سوالات نہ کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ اگر انھیں بروقت
مطلبن کے کیا جائے تو وہ خاموش ہو جاتے ہیں۔ کبھی بچے سے یہ
تجسس کرنا کوئی مافی السماں سے پوچھو میرے پاس وقت نہیں۔ یا
اچھی آپ چھوٹے ہیں بڑے ہو کر پوچھو گئے۔

بچے یا نہیں دیکھتے ہیں کہ وہ جب بھی اپنے والدین سے کوئی
سوال پوچھیں گے تو انھیں فوراً جواب مل جائے گا۔ وہ اپنے
والدین کو ہر مسئلہ کا حل سمجھتے ہیں۔ ان کے اہم کو کام دیکھنے کی
کوشش کریں اور انھیں زیادہ سے زیادہ وقت اور توجہ دیں۔

مثلی رویہ:

تعلیمی اداروں میں چھوٹے بچوں کو سننے اور دہرانے پر زور
دیا جاتا ہے۔ وہاں سوالات تو پوچھنے کا ماحول نہیں ہوتا۔ ہمارے
ہم کہ انہیں کم پر مبنی روئے کے بچوں کو اپنے بچہ کی بات سننے کی
ترغیب دینی چاہی ہے اور یہ بڑے ختم ہو جاتا ہے۔ ایسے ماحول میں

بچہ جیسے ہوش سنبھالتا ہے اور گرد کے ماحول کو دیکھ کر اس
کے ذہن میں طرح طرح کے سوالات ختم لیتے ہیں۔ وہ ہر نئی چیز
پر غور کرتا ہے اور سوچتا ہے کہ:
اس کے گرد کوئی چیز نہیں کہیں سے آئی ہے اور کیوں
ہیں؟

آسمان پر چاند ستارے چمکتے کیوں ہیں؟
غلی میں پانی کہاں سے آتا ہے؟

جب وہ بولنا سکھ لیتا ہے تو اس حیرت انگیز دنیا کو دریافت کرنا
چاہتا ہے۔ وہ زبان بولنا سیکھنے میں سے وقت درکار ہوتا ہے۔ ابتدائی
دور میں وہ اساتذہ سے سوال پر چھٹا شروع کر دیتا ہے۔

ان مخصوص سوالات کو من ترغیب آتی ہے اور یہ اوقات یہ
سے کبھی کبھی ہوتے ہیں لیکن ان کے پیچھے بھی راز ہے اور آپ کو
اسے اپنے ذہن کے مطالعہ کرنا ہوتا ہے۔

ماہرین کے مطابق دماغ میں موجود سرکٹ ہمیں توانائی
مہیا کرتا ہے۔ یہ سرکٹ بچے کے دماغ میں اس وقت روشن
ہوتا ہے جب اسے شاپاش یا کوئی انعام دیا جاتا ہے۔ وہ اپنی پسند
ید و ملکہ کریم حاصل کر لیتا ہے۔ اس وقت دماغ ایک کیمیائی مادہ
Dopamine کہتے ہیں۔ یہ مادہ دماغ
کے ان غلیوں کا انہیں میں رہا بڑا حاد ہے جو سیکھنے میں اہم کردار
ادا کرتے ہیں۔ تجسس کے وقت دماغ کے اس حصے کی سرگرمی



Be a Part of

Pioneer TDCP Institute of
TOURISM & HOTEL MANAGEMENT
(Govt. of the Punjab)



JOIN
TDCP-ITHM

Quality Education with Professional Learning

COURSES

Diploma in Tourism & Hotel Management (01 Year)

Diploma in Culinary Arts (02 Year)

Culinary Arts / Chef Course (06 Months)

Travel Agency Management (03 Months)

Front Office (03 Months)

Waiter (03 Months)

**APPROVED CENTRE OF
TEVTTA & NAVTTC**

**ADMISSIONS
OPEN**

22 Years of
Excellence in
Tourism & Hospitality Sector

Saient Features

- Comprehensive Curriculum
- Qualified & Professional Faculty
- State of the Art Kitchen
- Air Conditioned Class Rooms
- Recreational Trips & Study Visits
- Internships
- Domestic & Int. Job Opportunities

FOR INFORMATION, PLEASE CONTACT

151-Abubakar Block, New Garden Town, Lahore.
Ph: 042-99231248, 501 Web: www.ithm.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

**ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN**



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Ingredients

Eggs	08	Dried fig, crushed	200 gms
Onions	02	Goat cheese	300 gms
Cumin seeds	01Tbsp	Yellow butter	1 Tbsp
Bay leaves	2-3	Lemon Juice	5 Lemons
Ginger paste	1 tsp	For Batter:	
Garlic paste	1 Tbsp	Gram flour	400 gms
Garam masala	1 Tbsp	Rice flour	50g
Tomatoes	04	Turmeric powder	3 Tbsp
Curd	500 gms	Red chilli powder	3 Tbsp
Salt	to taste	Cinnamon powder	2 tsp
Black pepper	to taste	Amchoor	1 Tbsp
Tamarind paste	150 ml	Cooking oil	500 ml
Walnuts, crushed	200 gms	For Garnish:	
Apricot, crushed	200 gms	Carrot1	1
Almond, crushed	200 gms	turnip	1
		Cucumber	1

Stuffed Egg



- Heat oil in a pan. Add onions and saute to light brown.
- Then add whole spices and ginger paste, garlic paste.
- Next, add garam masala followed by tomatoes, and saute.
- Add water and beaten curd. Keep stirring to avoid curdling.
- Season with salt and pepper.
- Add tamarind paste, crushed nuts, goat cheese, butter and lemon juice.
- Blend if required, to get a smooth creamy consistency.
- Boil eggs and make a small hole on one end. Fill the stuffing in eggs through this.
- Then make a batter using the two flours, salt, pepper and the other powder spices.
- Dip stuffed egg in the batter and deep fry in cooking oil.
- Garnish with carrot, turnip and cucumber.
- Serve with roghni naan.

ashmi[®]
KAJAL

Patent Partner

PAKISTAN
WEEK 12
LONDON

our
/inning
onfidence



Ice Cream Cake

Ingredients

Heavy cream	1 Cup
Confectioners' sugar	2 Tbsp
Ice cream sandwiches	6 (3.5 ounces each)
Candy bars (Chopped)	2 Ounce
Chocolate chips(chopped)	1/2 cup

- Line an loaf pan with a piece of wax paper allowing the paper to hang over both long sides.
- In a large bowl, beat the cream and sugar until stiff peaks form.
- In the bottom of the pan, arrange 3 of the sandwiches in a single layer, cutting them to fit as necessary.
- Spread with half the whipped cream.
- Repeat with the remaining sandwiches and whipped cream.
- Sprinkle the top of the cake with the candy baand choclote chips.
- Cover with plastic wrap and freeze at least 2 hour.
- Holding both sides of the paper overhang, lift the cake out of the pan and transfer to a platter.
- Discard the paper, slice the cake, and serve.





اجزاء

1 کلو گرام	بھنڈی (کٹی ہوئی)
3 عدد	پیاز (دایک کٹی)
3 عدد	ٹماٹر (چھپ)
4 عدد	ہری مرچ (تاریت)
1 کپ	آئل
1 کھانے کاجھی	لہسن اور مک پیسٹ
1/2 کھانے کاجھی	بلدی
1/2 کھانے کاجھی	لال مرچ (کٹی ہوئی)

فرائی بھنڈی مسالا

Preparation Time: 20-30 min
Cooking Time: 30-40 min
Serves: 3-4



ترکیب

- بھنڈی کو گرم آئل میں سرخائی کر کے نکال لیں۔
- پھر اسی آئل میں پیاز، فرائی کر کے الگ رکھ لیں۔
- اب آئل میں لہسن، نمک، لال مرچ، بلدی اور ٹماٹر ڈال کر بھنئیں۔
- مسالا آئل چھوڑ دے تو بھنڈیاں، پیاز اور ہری مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر گرم روٹی کے ساتھ چیں کریں۔



مونگ پالک

ترکیب

- ▶ ثابت مونگ دھوکہ دیالی پانی میں بھگو دیں۔
- ▶ پالک کوٹلی کی باڑی میں باریک کاٹ لیں اور ساتھ ایک کٹی ہوئی پیاز، ہری مرچیں اور دو عدد لہسن جو سے ڈال کر پکائیں۔
- ▶ پالک کا پانی لگانا شروع ہو جائے تو اسے درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہونے لگے۔
- ▶ پھر اس میں مونگ کو پانی سمیت ڈال دیں۔ مونگ گلنے لگے تو نمک اور ہلدی شامل کریں۔
- ▶ تین میں آٹل گرم کر کے لہسن، پیاز، دال مرچ اور زیرہ فری کر دیں اور پالک پر بھجھا رنگا دیں۔
- ▶ اسے ابھی گرم گرم پر رکھ کر تیار لیں۔
- ▶ گرم گرم چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزا

پالک	۱ کلو گرام	ثابت مونگ	۱ ۱/۲ کلو گرام
لہسن کے جوے	4-6 عدد	ہلدی	۱ ۱/۲ کلو گرام
پیاز	2 عدد	سفید زیرہ	۱ ۱/۲ کلو گرام
ہری مرچ	2 عدد	آٹل	3 کلو گرام
لال مرچ ثابت	4 عدد	نمک	۱ کلو گرام

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 45-50 min
Serves: 3-4



Times April 2018

دم کی توری

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 3-5

اجزا

1 کلو گرام	گھیا توری (کلی ہوئی)
100 گرام	آئل
100 گرام	پیاز (چپ کر لیں)
50 گرام	لہسن (چپ کر لیں)
2 کھانے کے چمچ	اورک لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	لال مرچ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر
1 چائے کے چمچ	بلدی
حسب ذائقہ	نمک
گاڑھنگ کے لیے	ٹماٹر، برادریٹیا
	(چپ کر لیں)

ترکیب

- ▶ تین میں تیل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- ▶ پھر اورک لہسن پیسٹ شامل کر کے پکائیے۔
- ▶ جب گولڈن براؤن ہو جائے تو باقی اجزا شامل کر کے مسالا تیار کر لیں۔
- ▶ اب گھیا توری شامل کر کے اٹھاپائیں کہ لگن جائے۔
- ▶ تیار ہو جائے پھر گارنش کر کے روٹی تان کے ساتھ سرو کریں۔



پاک سوسائٹی



ٹماٹو ہجیا



اجزاء

1 چائے کاجی	چھٹی	1/2 کلو گرام	نماز (چپ کر لیں)
2 چائے کاجی	لال مرچ پاؤڈر	1 کپ	بیاز (چپ کر لیں)
1 چائے کاجی	لیسن پیسٹ	1/2 کپ	آئل
حسب ذائقہ	نمک	1/2 کھانے کاجی	کھجی

ترکیب

- ▶ آئل گرم کر کے بیاز کو کولڈن براؤن کر لیں۔
- ▶ پھر کھجی، بقیہ مصالحات اور نماز شامل کر لیں۔
- ▶ اب اسے کد کر کے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- ▶ آخر میں ہر ادھیہا پھر کر چوبیسے سے اتار لیں۔
- ▶ گرم گرم سرو کریں۔





سبز یوں کا قورمہ

Preparation Time: 10-15 min.
Cooking Time: 40-45 min.
Serves: 2-3

اجزاء

آلو	3 عدد	دہی	2 کپ
گاجر	2 عدد	آبل	1/2 کپ
شامبھ	3 عدد	بسن چنیٹ	1 کھانے کا چم
شملہ مرغ	2 عدد	لال مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چم
مٹر (دالے)	1 کپ	وٹیا پاؤڈر	1 کھانے کا چم
پیاز (فرنی)	1/2 کپ	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- ▶ آلو اور شامبھ کے چار چاکڑے جیکے گا جو درمیانے سائز میں کاٹ لیں۔
- ▶ آبل گرم کر کے شملہ مرغ کے علاوہ تمام ہیزیاں الگ الگ فرنی کریں۔
- ▶ دہی میں نمک، لال مرچ، وٹیا اور پیاز ملا کر پینٹ لیں۔
- ▶ آبل میں بسن فرنی کریں بھردی کا کچر شامل کر آبل الگ ہونے تک پکائیں۔
- ▶ پھر تمام فرنی ہیزیاں اور شملہ مرغ کس کریں۔
- ▶ آخر میں گرم سلا، سفید زہرہ اور درک ڈال کر چند منٹ پکائیں۔
- ▶ دس میں کال کرتاں یا چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔





پوپی سیلڈز پوٹوٹو

اجزا

4 کپ	آلو	دشکاش
(آپ فریڈ، مکہ بریس کے)	2 کمانے کے کچے	آئل
1/2 چائے کاجی	2 کمانے کے کچے	دشک کشیری لال مرچ 3 عدد
ہری مرچ (چپ کرئیں) 2 کمانے کے کچے	ہلدی	(کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک	

ترکیب

- دشکاش کو چھوٹ ڈرائی روست کریں اور پھر گرائنڈ کر کے سائیڈ پر رکھ لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے لال مرچ، ہلدی، دشکاش اور ہری مرچ فرائی کریں۔
- آپس میں آلو اور نمک شامل کر کے مکس کریں۔
- گرم گرم سرور کریں۔



Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 3-3



ترکیب

- ▶ گرم آئل میں پہلے آلو فرائی کریں اور پھر پیسٹن۔
- ▶ اسی آئل میں مشروہ بری مرچ کر پیسٹ فرائی کریں۔
- ▶ پھر قلم مسالا ڈال کر بھون لیں۔
- ▶ اب اس میں فرائی آلو اور پیسٹن شامل کر کے پانچ منٹ دم پکادیں۔
- ▶ آخر میں ہر ادھی ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔
- ▶ گرم گرم روٹی کے ساتھ سرو کریں۔



الوبینگن فرائی

اجزا

2 عدد	آلو (کٹے ہوئے)
1 عدد	پیسٹن (کٹا ہوا)
3 عدد	نماز (چپ کر لیں)
3 عدد	بری مرچ (چپ کر لیں)
8 عدد	کری پیٹ
1/2 کپ	آئل
1 چائے کچی	لال مرچ پاؤڈر
1 چائے کچی	لال مرچ (کٹی ہوئی)
1 چائے کچی	بلدی پاؤڈر
1 چائے کچی	رائی
1 چائے کچی	کھنچ
1/2 چائے کچی	پیتھس دانہ
1 چائے کچی	سوف
حسب ضرورت	نمک
گاڑشک کے لیے	ہر ادھی



Make Your
Choice Stay Alive



کوکم برائتہ



اجزا

کھیرا	250 گرام
دی	250 گرام
ہری مرچ (چونچ)	1 عدد
چٹنی	1 چائے کاجی
مسٹرڈ	1 چائے کاجی
آکس	1 چائے کاجی
نمک	حسب ذائقہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-60 min
Serves: 2-3



ترکیب

- ▶ کھیر سے پھیل کر کش کر لیں۔
- ▶ چٹنی، ہری مرچ اور نمک کو دی میں سکس کر لیں۔
- ▶ اب آٹکس گرم کر کے مسٹرڈ کا پھلکا کرنا میں اور دی میں ملا دیں۔
- ▶ آخر میں کھیر اس کے سر و کر لیں۔

Chef Times April 2018

کرسپی سپرنگ رول

اجزا

پکن ہاون لیس (کیوز)	250 گرام
گوگھی (چپ کر لیں)	3 کپ
سونسٹ کارن	1/4 کپ
ہری پیاز (چپ کر لیں)	1/4 کپ
گا جڑ (کٹ)	3-4 عدد
ہری شملہ مرچ (ملائد)	2 عدد
ہری مرچ (چپ کر لیں)	2-3 عدد
لیموں (دس)	1 عدد
کھن	2 کھانے کے چمچ
ہر اوشیا (چپ کر لیں)	2 کھانے کے چمچ
سویا ساس، نمک، کالی مرچ حسب ذائقہ	

ترکیب

- ▶ پکن میں ایک کھانے کا چمچ کھن گرم کر کے پکن کیوز ڈالیں۔
- ▶ ساتھ میں ایک چوتھائی چمچ آسن، ادرک پیسٹ، نمک، ال مرچ اور بلدی شامل کر کے پانی شامل کیے بغیر پکائیں۔
- ▶ پکن گل جائے تو لیموں کا رس ملائیں اور پکن کو بالکل خشک کر لیں۔
- ▶ دوسرے چین میں، پیسٹ کھن اور تین کھانے کے چمچ آسن ڈال کر گرم کر لیں اور گوگھی کو تیز آگ پر فرائی کر لیں پھر گا جڑیں اور شملہ مرچ بھی فرائی کر لیں۔
- ▶ اب سونسٹ کارن، ہری مرچ، نمک، سویا سوس مکس کر کے چمکھا بند کر دیں۔
- ▶ کچھ پھر ٹھنڈا ہو جائے تو ہری پیاز، ہر اوشیا اور کالی مرچ پاؤڈر ملائیں۔
- ▶ اب اس کچھرے کے ہر گنگ رول بنائیں۔
- ▶ فرائی کر کے گرم گرم ہر دکر لیں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-40 min
(serves 5)





ویجی ٹیبل چیز سوپ

اجزا

2 عدد	کاجر (سلاٹس میں کاٹی)
1 عدد	پیاز (چھپ کر لیں)
2 عدد	لہسن (جڑے)
2 عدد	تیتیز (کین)
1 عدد	ٹماٹر (کین)
2 عدد	تسمی کے سچے
4 کپ	ہنریاں (ٹماک)
4 کپ	پاک (چھپ کر لیں)
1/2 کپ	چھڑ
2 کھانے کے چم	زیتون کا تیل
1 چائے کا چم	اور پیکٹو
1/2 چائے کا چم	نمک
1/2 چائے کا چم	کالی مرچ

ترکیب

- ▶ آئل گرم کر کے کاجر، پیاز، ماریجن اور لہسن پانچ منٹ فرائی کریں۔
- ▶ تیتیز، ٹماٹر، تسمی، اور پیکٹو نمک، کالی مرچ اور ٹماک شامل کر کے ہنریاں نم ہونے تک پکائیں۔
- ▶ اب پاک شامل کریں اور درمیانی آگ پر پکائیں۔
- ▶ سوپ تیار ہو جائے تو باؤل میں کال لیں اور چھڑ سے ٹاپنگ کر کے سرو کریں۔



Corner

2018ء

ستاروں کی روشنی میں

اپریل



برج قوس
SAGITTARIUS
21-نومبر تا 21-دسمبر



برج اسد
LEO
23-نومبر تا 22-دسمبر



برج حمل
ARIES
21-مارچ تا 19-اپریل



برج جدی
CAPRICORN
22-دسمبر تا 19-جنوری



برج سنبلہ
VIRGO
23-اگست تا 22-ستمبر



برج ثور
TAURUS
20-اپریل تا 20-مئی



برج دلو
AQUARIUS
20-جنوری تا 18-فبروری



برج میزان
LIBRA
23-ستمبر تا 22-اکتوبر



برج جوزا
GEMINI
21-مئی تا 20-جون



برج حوت
PISCES
21-مارچ تا 20-اپریل



برج عقرب
SCORPIO
23-نومبر تا 21-دسمبر



برج سرطان
CANCER
21-جون تا 21-جولائی

قوس افراد کو اپنے اہل بہت اہمیت کا حامل ہے۔ اپنے معاملات زندگی کا جائزہ حقیقت پسندی سے لینے کو نئی نکتہ عملی ترتیب دیں۔ کسی صورت اپنی ذاتی حیثیات کو ضائع مت کریں۔ صرف مثبت انداز میں رہیں اس سے نہ صرف سکون ملے گا بلکہ مالی فائدہ بھی حاصل ہوں گے۔ اگر آپ بے روزگار ہیں تو ملازمت ملنے کا قوی امکان موجود ہے۔ نامناسب قریبی رشتہ داروں سے بھی دشمن ختم ہو جائیں گی۔

جدی افراد اس ماہ نئے دوست بنانے اور نئے رشتے قائم کرنے میں مصروف رہیں گے اور اہم فیصلے بھی کریں گے جن سے دوسرے نتائج مرتب ہوں گے۔ انہیں کاروباری طرف بھی توجہ دینا چاہیے کیونکہ آثار بتا رہے ہیں کہ گھریلو معاملات میں الجھ کر یہ اپنا نقصان کر دیتیں گے۔ اگر آپ پرفیشنل معاملات پر مناسب توجہ دیں تو آپ کو بہت فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔

دلو افراد ملے معاملات آپ کے پرفیشنل معاملات پر فوقیت حاصل کر سکیں گے۔ ان کے حیران کن نتائج سے معاملہ بھی کا حل اچان ہے۔ مالی معاملات کے خاتمے سے بہت فائدہ ہونے کی توقع ہے۔ اس ماہ دلو افراد کو تمام تر توجہ کا محور ان کی اپنی ذات ہوگی۔ ان کے اندر ایک ایسی توانائی مٹاؤ گی کہ جو انہیں آگے بڑھنے کا جذبہ بر عطا کرے گی۔ اہم بات یہ ہے کہ ممبر کا دامن ہر لحاظ سے رکھنا ہوگا۔

برج حوت میں حوت افراد اپنے فیصلے بہتر انداز میں کر سکیں گے اور کاروبار میں دور ہو جائیں گی۔ آپ کو اپنے مقاصد کا تعین سوچ سمجھ کر کرنا ہوگا۔ ملازمت پیشہ افراد کو ترقی ملنے کے امکانات بھی روشن ہیں۔ کاروباری لحاظ سے بھی کاروبار کچھ کامس سے آمدنی میں اضافہ ہوگا۔ لوگوں کی باتیں توجہ سے سنیں اور خلاف مزاج باتوں کو برداشت کرنے کی عادت اپنائیں۔ یہ عادت آپ کی پرفیشنل زندگی میں مثبت تبدیلی ثابت ہوگی۔

اپنے دوستوں کی مدد لیں۔ اس سے آپ کے بہت سے مسائل حل ہو جائیں گے۔ کبھی بھی خود میں تھوڑی لانا بھی ضروری ہوتا ہے۔ باتوں کا اونا کا سسٹم بنانا چاہیے۔ بے خبری سے خود کو حالات کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ ملازمت پیشہ ہیں تو دیگر لوگ آپ کے لیے قوی تر فائدہ کا باعث بن سکتے ہیں۔ اپنے رویے میں بھی تبدیلی لائیں اسی میں آپ کی بہتری ہے۔

سنبلہ افراد میں دوسروں کو سمجھنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اپنی اہم صلاحیت سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔ باہر تازہ کاری میں نہ لیں۔ اچھی زندگی گزارنے کے لیے باہمی تعاون بہت ضروری ہے۔ ملازمت کے معاملات کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا مگر آپ کو اپنی فلاح خیال رکھنا چاہیے۔ کام کی زیادتی صحت پر منفی اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ آمدن ہمیشہ ایک ہی نہیں رہتی لہذا خرچ اور آمدنی میں توازن ضرور رکھیں۔

میزان میں میزان افراد ہر چیز کو جانچ کا مقابلہ کرنا ہوگا۔ فیملی کا ساتھ دینا بھی سستے سے سمجھنے کے لیے انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ اسے بھی آپ کی بھرپور توجہ کی ضرورت ہے۔ یہ جذبہ آپ کو بڑے بڑے کاموں اور آگے بڑھنے کا حوصلہ عطا کرتا ہے۔ آپ بہت با صلاحیت ہیں اور اپنی محنت سے چبھ سکتے ہیں۔ اپنی مل جاتی مالی حالات بہتر ہوں گے۔ کسی نئے پراجیکٹ پر کام کرنے کی صورت میں کامیابی حاصل ہوگی۔

عقرب افراد دوسروں میں مکمل جانے کی عادت ان کے لیے بہت سی آسانیاں پیدا کر دیتی ہے۔ کیوں کہ بد مزاجی بنے بنائے کا بگاڑ دیا کرتی ہے۔ ہر انسان کو اپنے مقاصد کے حصول کے لیے دوسروں سے مدد لینا پڑتی ہے۔ اپریل میں گھریلو حالات کشیدہ رہیں گے۔ اپنی فیملی پر بھرپور توجہ دیں۔ مالی حالات میں بہتری آنے سے بہت سے معاملات خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔ آپ کو اس دوران دانش مندی کا مجموعہ دینا ہوگا۔

اس ماہ حالات مجموعی طور پر سازگار رہیں گے۔ دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا اور حامدین کو شکست ہوگی۔ ان دنوں میں نئی منزلوں کا تعین کریں اور ان کے حصول کی جدوجہد شروع کریں۔ انشاء اللہ کامیابی آپ کا مقدر ہے۔ روزگار کے مواقع بھی اس ماہ آپ کے منتظر ہیں۔ ان دنوں آپ جس کام میں بھی بابتہ ڈالیں گے وہ نہ صرف پورا ہوگا بلکہ اس سے آپ کو خاصا مالی نفع حاصل ہونے کی بھی توقع ہے۔

ثور افراد کے لیے اپریل میں نئے مواقع میسر آئیں گے۔ آپ کی محنت بھی بہت زیادہ سودمند ثابت ہوگی۔ دوستوں میں جب آپ کو اپنی صلاحیتوں کے بھرپور اظہار اور ان سے پوری طرح مستفید ہونے کا موقع ملے گا۔ کاروباری افراد کے لیے بھی یہ مہینا نہایت اہم رہے گا۔ آپ کے وقار اور عزت میں اضافہ ہوگا۔ بیرون ملک سفر کے لیے حالات سازگار ہیں۔ مالی حالات میں بھی نمایاں بہتری محسوس ہوگی۔

جوزا سے متعلق افروکاس ماہ میں انتہائی محنت کرنا ہوگی۔ ان دنوں بہت سے لوگ ترقیات آپ سے وابستہ ہیں۔ جن پر پورا اثر آپ کے لیے آسان نہیں ہوگا۔ اپنی طرف سے بھرپور کوشش اور محنت کیجیے اور نتیجہ اللہ تعالیٰ پہنچا دے گی۔ وہی سب سے بڑا کارساز ہے۔ کاروبار کے خاتمے سے بھی بہت اچھا نکتہ ہے۔ ملازمت کی تبدیلی کا بھی امکان ہے اور یہ تبدیلی آپ کے لیے مفید ہوگی۔

سرطان افراد کے لیے بھی یہ مہینا نہایت محنت طلب ہے۔ باہمی ذمہ داریوں کو خود بخود سمجھنے کی کوشش کریں۔ دوسروں سے براہ عمل میں مدد لینا نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ کاروباری معاملات میں فیملی کی حمایت آپ کی طاقت ہے۔ اپنی ماہ آمدن میں بھی اضافے کا امکان ہے۔ بے روزگار افراد کو باغزت ذرائع میسر آئیں گے۔ کاروباری معاملات میں کامیابی فیملی پر قدم پڑے گا۔ اپنی فیملی کا تعاون حاصل رہے گا۔



برج حمل

21 مارچ - 19 اپریل

علاقائی نشان: سینڈ جاعصر: آگ، حاکم سیارہ: مریخ، موافق برج: قوس، جوزا، دولہا، اسد، اہل ذوق، انصار، ستائیں، چھتیس، پینتالیس، دن، ہند، سوسوار، مبارک رنگ: سرخ، پتھر: ہیرا، لعل، یمنال، جنگلی کلاب

مشہور خصوصیات

عقربل شاہ گولڑی، منیر یازی، مولانا آزاد، کام آزاد، عمر شریف، بالیہ ولف، گوتم بھدا، لکھنؤ، دوام، اداکار، گھمیل، اسے، ویو یکن، ولبرامٹ (جہاز کا موجد)، لیڈی گاگا، کرشن شیو، مارا کی، کیکی جن، مانڈرنگ، لیو تارڈ وڈا، پی، کرکٹر، زمر، مہر، حسین اور ہاشم علی۔

تعارف

دائرہ البروج میں برج حمل سب سے پہلا برج ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے زیر اثر پیدا ہونے والے افراد میں اولیت کا عنصر نمایاں ہوتا ہے۔ برج حمل سے تعلق رکھنے والے لوگ عام طور پر تندرست، توانا اور مضبوط قوت ارادی کے مالک ہوتے ہیں۔ یہ لوگ کوئی کام شروع کرنے سے پہلے اس کے پہلو کا بخوبی جائزہ لیتے ہیں اور پھر بے خوف آتش فرود میں کود پڑتے ہیں۔ یہ لوگ خطرات سے نہیں گھبراتے۔ بعض اوقات ان میں جلد بازی تو آ جاتی ہے مگر شاید یہی کسی حماقت کے مرکب ہوتے ہیں اس بدینہ کے لوگ غلط فہمیوں میں جتے ہیں تاہم یہ غصے کے بہت تیز ہوتے ہیں۔ والدین پر لازم ہے کہ بچپن سے ہی اپنے عمل بچوں پر نظر رکھیں اور مناسب اوقات میں ان کی کوٹھالی کرتے رہیں کہ یہ بڑے ہو کر تھوڑا عین دین بن جائیں۔

حمل عورت

منطقہ البروج میں حمل عورت میں سب سے زیادہ نسوانی خصوصیات ہوتی ہیں۔ بہت مردوں کے لیے حمل عورتیں بہترین گزیر تھیں ہوتی ہیں ان کا ذہن آزاد ہوتا ہے اور جسم صحت مند۔ یہ اپنے خاتو وقت کو کسی قبیری کام میں صرف کرتی ہیں۔ خصوصاً ایسے کام جس میں یہ اپنی صلاحیتوں کو سرے اچا کر کر سکیں۔ یہ بڑی حاضر جواب ہوتی ہیں۔ بات چیت کرنے میں نہایت ہوشیار اور سماجی تقریبات میں ان کی موجودگی حیرت انگیز ہوتی ہے۔ یہ اقوام پر بار بار غصے اپنے شہر کے کاروبار میں مدد دیتی ہیں یہ اپنے اقوام قوت میں کوئی ایسا کام کرتی ہیں جس سے خاندان کی خوشحالی میں اضافہ ہو سکے اس کی وجہ سے وہ بڑی حد تک فہم روا داری عورتیں ہوتی ہیں۔ اس لیے اپنی صلاحیتوں کے اظہار کی خاطر فہم روا داری طریقے تلاش کر لیتی ہیں۔ یہ اس قسم کی عورت نہیں ہو جو سارا دن اپنے بستر پر پڑی میگزین پڑھتی ہے، اصحابی سکون کی گلیاں کھاتی ہے اور چائے کے کپ کاتی رہتی ہے۔

حمل عورت دیکھنے میں بہت چست اور پھر تخیل نظر آتی ہے کیوں کہ وہ بالعموم خوبصورت ہوتی ہے اور اپنی شکل و صورت پر فخر کرتی ہے۔ فخری اس کی سب سے بڑی خوبی ہے۔ وہ اپنے خاندان کے بارے میں اپنی بلند رائے رکھنے کے لیے جس کام کے چال چلن سے صاف اظہار ہوتا ہے۔

حمل خواتین اپنی اپنی صلاحیتوں کی بدولت بہت سے خاندانی اور گھریلو معاملات میں اپنے شہر کو اچھا سے اچھا طے پڑھ کر ہر طرح کی خوشحالی میں۔ حمل خاتون کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کا شوہر دراندیش، تعلیم یافتہ، مہذب اور خوش اخلاق ہو اور اس سے ٹوٹ کر محبت کرے۔ یہ انتہائی مہلی درے کی

حمل عورت دیکھنے میں بہت چست اور پھر تخیل نظر آتی ہے کیوں کہ وہ بالعموم خوبصورت ہوتی ہے اور اپنی شکل و صورت پر فخر کرتی ہے۔ فخری اس کی سب سے بڑی خوبی ہے۔ وہ اپنے خاندان کے بارے میں اپنی بلند رائے رکھنے کے لیے جس کام کے چال چلن سے صاف اظہار ہوتا ہے۔

میزبان اور مہمان نواز ثابت ہوتی ہیں۔ حمل خواتین کی ذات کا ایک دل چسپ پہلو یہ بھی ہے کہ یہ بچپن میں نسوانیت کی نسبت مردانہ تر زیادہ رکھتی ہیں اور ان کا میل جول لڑکیوں کے بجائے لڑکوں سے زیادہ ہوتا ہے۔ حمل عورت کوئی بات دل میں نہیں رکھتی اس لیے کسی لڑکی کے لیے کبھی بے خبر یا مذہب کہہ دیتی ہے اور اپنے غصے کا کوئی اظہار کرتی ہے اور بعض اوقات کمرش رویہ اختیار کرنے سے دوسروں کے لیے اذیت اور تکلیف کا باعث بن جاتی ہے۔

حمل مرد

حمل مرد حرکت میں برکت کے قائل ہوتے ہیں۔ وہ ہاتھ پر ہاتھ دھرے چھپنے کے بجائے مسلسل کوشش پر یقین رکھتے ہیں۔ ان کی جستجو اس وقت تک جاری رہتی ہے جب تک یہ اپنے مقاصد حاصل نہ کر لیں۔ جب وہ کسی کام کا ارادہ کر لیتے ہیں تو کوئی بڑی سے بڑی رکاوٹ بھی ان کا راستہ نہیں رک سکتی۔ وہ وقتی اقدامات و کوششیں اقدامات میں تبدیل کرنے پر قادر ہوتے ہیں۔ گاکی کا لفظ عام طور پر ان کی لغت میں نہیں ہوتا۔ انہیں مایوس کرنا بھی اتنا آسان نہیں ہوتا کہ وہ اپنے کسی منصوبے پر اس وقت تک کام کرتے ہیں۔ جب تک وہ منصوبہ بان کے حسب مشاغل اپنی تکمیل تک نہیں پہنچ جاتا۔

حمل افراد اگر اقتدار یا اختیار حاصل کر لیں تو جابر اور سفاک بن سکتے ہیں۔ کبھی کبھی چڑچڑے پن کا شکار ہو کر جھلے میں آ جاتے ہیں۔ یہ وقتی خوشی کرنے میں گلت سے کام لیتے ہیں جس سے بسا اوقات شدید نقصان بھی اٹھاتے ہیں۔

حمل مردوں میں ترقی کی خواہش شاید دوسرے کسی بھی برج کے حامل مردوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ اپنی بے قرار طبیعت کے باعث یہ اپنے ہرگز م کے جنون کی حد تک شوق ہوتے ہیں۔ بے کار یا فارغ رہنے سے تو چھپے انہیں چڑے۔ اولاد کے حوالے سے اپنے فراموش اور گھریلو معاملات میں بہت ذمہ دار و بکسجیت و واقف اور ازدواجی معاملات میں وہ خاشا اور وفادار ثابت ہوتے ہیں۔

حمل مردوں کی ذات کے فنی پہلوؤں کی بات کریں تو یہ اپنی گلت پسندی اور جلد بازی سے کام لگا لیتے ہیں جس کا نتیجہ شاید بھی بھگتنا پڑتا ہے۔ یہ منصوبہ بہت وادش مندی سے بناتے ہیں لیکن جب ان منصوبوں کو عملی جامہ پہنانے کا وقت آ جاتا ہے تو غمرا جاتے ہیں۔ یہ لوگ دوسروں سے بہت زیادہ امیدیں وابستہ کر لیتے ہیں اور جب وہ لوگ ان کی امیدوں پر پورا نہیں اترتے تو پھر ان سے ناراض ہو جاتے ہیں اور ان کی بے گناہی کا برسرے نکلتے ہیں۔ حمل مرد کے لیے اسے کام پر تنہید برداشت کرنا تقریباً ناممکن ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ خود کو عمل میں کھرے کر دیکھ کر ہوشیار ہو جاتا ہے اور اپنی اپنی تاجی کا آپ سامان پیدا کر لیتے ہیں۔ حمل افراد اگر اقتدار یا اختیار حاصل کر لیں تو جابر اور سفاک بن سکتے ہیں۔ کبھی کبھی چڑچڑے پن کا شکار ہو کر جھلے میں آ جاتے ہیں۔ یہ وقتی خوشی کرنے میں گلت سے کام لیتے ہیں جس سے بسا اوقات شدید نقصان بھی اٹھاتے ہیں۔

Chef Times April 2017



مسکراہٹ فیس میلیو بڑھاتی ہے

مسکراہٹ کے لیے 17 اور تہری چڑھانے کے لیے 93 پے حرکت کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے چہرے کو نگار کی کٹاوت سے بچانا چاہتے ہیں تو انہی بھول کر مسکراتا سیکھ لیتے۔ یہ عمل نہ صرف آپ کی زندگی بلکہ آپ کے ارد گرد لوگوں پر بھی اچھا تاثر ڈالے گا۔ یاد رہے کہ تہری چڑھانے سے آپ کے چہرے پر جو گہری لہریاں ہوتی ہیں وہ جلدی مستقل ڈیمے جاتی ہیں اور آپ عمر رسیدہ نظر آنے لگتے ہیں۔ ایسا شاید کوئی نہیں چاہتا۔ اپنے چہرے کی مسکراہٹ کو گھٹا دیکھنا ہمارے لیے ابھی س مزاح کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سوا تہائی دہائی کی صورت میں بھی دل و دماغ کو خوشگوار رکھتا ہے۔

بہنے سے ہارمز اور خون کا دباؤ کم ہوتا ہے۔ یہ عمل دماغ کو تیز دھڑا دیا آپ کی شخصیت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ بہنے سے ہارمز اور خون کا دباؤ کم ہوتا ہے۔ یہ عمل دماغ کو تیز دھڑا دیا آپ کی شخصیت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ بلا درست ہمارے ارد گرد لوگوں کو یہ احساس دلانے میں بھی معاون ہے کہ آپ کتنے خوش ہیں۔

قہار بڑھتا مسکراتا شروع کر دیجئے اور اپنی مس مزاح کو کنٹرول کرنا سیکھ لیں۔ یہ سیکھنے کے آپ کو زندگی سے بچا دے گا۔ ایک مفکر کے خیال میں:

”مسکراہٹ ایک بے باغ ہے جو ہر چیز کو سیدھا کر دیتا ہے۔“ اپنے روزمرہ معمولات میں، بھی اور باقی چیزوں کے ساتھ مس مزاح اور خوشگوار یادوں کو بھی شامل کر لیتے، باقی غامضی کو تلاش کیجئے، اس سے بچنے کی کوئی دھڑا ان پر تھے خود انہیں تلاش کر کے درست کریں۔

اگر آپ بلا درست چہرہ تو آپ کے لیے مزاح میں شاعلی اور خوش گفتاری لازمی ہے۔ یہ صفات آپ کی زندگی کے دوسرے شعبوں کو بہتر کر سکتی ہیں۔ مس مزاح اپنانے سے یہ سب ممکن ہے کہ یہاں صرف انہی مذاق پر توجہ دینے کے لیے گزرا دیا جائے۔

اس خوبی سے کہہ سکتے ہیں تاہم حاصل کریں کہ کہیں ہاتھوں کا آپ زندگی سے بھرپور اور خوش آخر آئیں۔ ہر وقت لبوں پر ایک مسکراہٹ کی شخصیت کو تلاش کرنا سیکھ لیں۔ یہ سب ممکن ہے کہ یہاں صرف انہی مذاق پر توجہ دینے کے لیے گزرا دیا جائے۔



Soft
touch

NEW

& IMPROVED

LONG
LASTING
COLOR

GOLDENGIRL SYNTHETIC HAIR COLOUR

نومور گرے کریم ہیئر کالر

سافٹ ٹچ نومور گرے سنٹھٹک ہیئر کالر ہے جو جلہ پرداغ نہیں چھوڑتا اور بالوں میں موجود میلانین کی مدد سے خلیوں میں جا کر کھرتا ہے جبکہ عام مٹیک ہیئر کالر بالوں کے خلیوں پر کھرکا محض خول چڑھا دیتا ہے جس کی وجہ سے بال ساس نہیں لے پاتے اور مزید سفید ہو جاتے ہیں۔

سافٹ ٹچ نومور گرے میں انتہائی ایڈوانس حفاظتی خیلے ACP شامل ہیں یہ جرید حفاظتی کمپلیکس بالوں کے رنگوں کو زیادہ شاندار اور دیر پارکھتا ہے۔

IMPROVE THE VISIBLE
QUALITY OF HAIR

EXPECT

BRILLIANCE FROM

NoMor Grey

اب شاشے پیک میں بھی۔۔۔

SYNTHETIC
COLORS AT THE
PRICE OF
METALLIC COLOR

NoMor GREY

fortified with natural olive oil 2020

goldengirl cosmetics lahore

www.goldengirlcosmetics.com





Nadeem

ہماری فلم انڈسٹری کا انمول اثاثہ

ندیم کی پیدائش بھارت کے شہر بے واڑہ (آندھرا پردیش) میں 19 جولائی 1941ء کو ہوئی۔ والدین نے ان کا نام نذیر بیگ رکھا۔ ان کے والد محمود بیگ مغل بہتر معاش کی تلاش میں پاکستان پہنچ گئے اور کراچی میں رہائش اختیار کر لی۔ یہیں ندیم نے اسلامیہ کالج سے بی اے تک تعلیم حاصل کی۔ یہ کالج ٹی وی کی بنیادی کے لیے شہرت رکھتا تھا۔

انہی دنوں ان کی ملاقات کراچی لائٹن سنڈویچ میں مشرقی پاکستان کی مشہور گلوکارہ فردوس بیگم سے ہوئی۔ ان کی ملاقاتیں بدھت گئیں اور آخر کار فردوس بیگم نے مشرقی پاکستان (بنگلہ دیش) لے گئیں۔ اسی دور میں بانیکار احتشام فلم کے سرکٹ پر کام کر رہے تھے۔ جس کے لیے انھوں نے ندیم کا اشتہار کر لیا۔ ندیم کی قسمت نے بوری کی اور یہ فلم بہت ہوئی۔ یوں اس فلم نے کنگنا مندر پر بیگ آج کل پر بیگ لگائے گئے۔

اسی فلم کی کس بندی کے دوران بانیکار کنگنا احتشام نے اپنی بیٹی فرزانہ کی شادی ندیم سے کر دی۔ ندیم نے مشرقی پاکستان میں چند ایک فلموں میں کام کیا تھا کہ پاکستان کے سیاسی حالات بدل گئے۔ مشرقی پاکستان بنگلہ دیش بن گیا اور یوں ندیم نے کراچی کا رخ کیا۔

یہ وہ دور تھا جب کراچی اور لاہور میں فلمیں بننے کی تعداد یکساں تھی۔ تاہم کراچی میں بننے والی فلمیں کمزور یا وہ پند کی جاتی تھیں لیکن کچھ ہی عرصہ بعد صورت حال میں ایک تبدیلی رونما ہوئی۔ اب کراچی کے شہر یوز دیان ہونے لگے جبکہ پاکستان فلم انڈسٹری کا مرکز لاہور بن گیا اور کراچی میں رہنے والے فنکاروں نے بھی لاہور کا رخ کر لیا۔ ان میں ندیم بھی شامل تھے۔

ندیم نے اپنے چالیس سالہ فلمی کیریئر میں تین سو سے زیادہ فلموں میں کام کیا۔ انہیں اس دور کی ہر جنرل ہیروئن کے ساتھ کاسٹ کیا گیا جن میں اداکارہ شہرہ رست، ریحانہ، عوامی شہنشاہ کے ساتھ ندیم کو زیادہ پسند کیا۔ جن دیگر ہیروئنوں کے ساتھ ندیم کی فلمیں مشہور ہوئیں۔ ان میں شمیم آرا، ماشا، دیانا، جہانم، ہارپاشریف، کویتا، سائبر اور سنگیتا کے نام قابل ذکر ہیں۔

ندیم پاکستان کے واحد کامیاب ہیرو ہیں جنہوں نے لگا تار گیارہ برس تک ٹکارا ہار وصول کیا۔ لیکن کوئی دوسری مثال نہیں۔ اس کے علاوہ ندیم کو ملنے والے اعزازات میں پرائیڈ آف پرفارمنس اور تریونما ایوارڈ بھی شامل ہیں۔

”آئینہ“ کو پاکستان کی کامیاب ترین فلم ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔ یہ فلم طویل عرصے تک بکس آفس کی طرف سے سیریاؤں میں چلتی رہی۔ یہ پاکستان کی واحد فلم ہے جسے ”کراؤن جوبلی“ کا اعزاز حاصل ہوا۔

”آئینہ“ پاکستان کے علاوہ تھن میں بھی پسند کیا گیا۔ اسی فلم کے گانے ”دھڑک رہا سینا“ کے گانے راجس نے پاکستانی فلم انڈسٹری میں بطور پہلے ایک عسکر اپنے قدم جما دیے۔ یہ گانہ ندیم پر قلم کیا گیا۔

فلموں میں کامیاب دور گزارنے کے بعد ندیم نے فلمی دنیا کی زبانوں عالمی کے بعد اس سے کنارہ کشی اختیار کر لی۔ ندیم کے کراچی جاتے ہی بارہا سیریلز کے پروڈیوسرز نے انہیں باتوں باتہ کیا۔ اداکار ندیم سیٹ اور آف دی سیٹ بہت خاموش و کمزور دیتے ہیں۔ البتہ کبھی کبھی ان کے چہرے پر کئی سکرامت نظر آتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ ندیم پاکستان فلم انڈسٹری کا بہت بڑا اثاثہ ہیں۔ وہ اپنے فن کے حوالے سے ایک منظر و بچان رکھتے ہیں۔



Samsol®
A TRUSTED BRAND SINCE 1962

Brings
Fashion
to your
Hair!



23 MOCHA



21

23

25

27

29

36

39

41

42

43

44

45

39F

41F

42F

43F

44F

45F





عائشہ عمران مستان

اپنا خیال رکھیں آپ بہت اہم ہیں

صحت قدرت کی بہت بڑی نعمت ہے۔ پیار و جوہر کی خوش بھیس رو سکھادو اپنے معمولات زندگی میں نمیک طرح انجام دینے سے قاصر رہتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں ہمیں ایسی بہت سی علامات کا سامنا رہتا ہے جنہیں معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دینا مناسب نہیں..... ایسی ہی چند علامات مندرجہ ذیل ہیں:

آنکھیں

یہ ملتے امرتی اور اگزیر یا کے بعد بھی پڑ سکتے ہیں۔ امرتی کے نتیجہ میں آنکھوں کے نیچے موجود رگیں باہم گتہ جاتی ہیں اور بال خون اکٹھا ہو جاتا ہے یہ اس بات کا اظہار بھی ہے کہ آپ دھوپ میں زیادہ وقت گزار رہے ہیں۔ سورج کی شعاعوں سے جلد سرخ ہو جاتی ہے اور آنکھوں کے گرد جلد بھی اس کا اثر قبول کر کے گرمی ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کے گرد ملتے عام طور پر کوئی مسئلہ نہیں ہوتا ہے۔ یہ ایک موروٹی رحمان کا نتیجہ ہوتا ہے یا پھر عرصہ ملتے اور بے خوابی سے بھی ہو جاتے ہیں۔ سیاہ ملتے صحت کی خرابی کا اظہار بھی کر سکتے ہیں۔ بہت سی خون پتلا کرنے والی دوائیں مثلاً اسپرین وغیرہ آنکھوں کے نیچے موجود خون کی رگوں کو پھیلا دیتی ہیں۔ جس کے نتیجہ میں یہ ملتے زیادہ نمایاں جاتے ہیں۔

کان

کانوں میں کھینک ہونا امرتی یا جلدی پیار یاں مثلاً اگزیر یا کی علامت ہے۔ تیرا کی کرنے والوں کے کانوں میں فیکشن کے باعث کھینک ہو جاتی ہے۔ اس فیکشن کی علامات میں کان سے زرد مواد کا بہنا اور درد ہونا بھی شامل ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کر دیا جائے تو زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے کیونکہ یہ اندرونی ہڈی کا فیکشن ہوتا ہے۔ کان سرخ رہنے لگیں تو یہ کسی فیکشن کی علامت ہے یا پھر جلدی پیاری کی علامت ہے۔ کانوں کا سرخ ہونا کوئی بڑا عارضہ نہیں لیکن اس میں یہ ہوسکتا ہے کہ کوئی ایک کان سرخ اور گرم ہو جائے اور اس میں درد ہو۔ کانوں کو مسلتا کسی سسٹے کی نشاندہی ہو سکتا ہے۔ یہ مرض فوخر افراد اور بچوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ سرخ کانوں کا ایک تعلق آدھے سر کے زرد سے بھی ہے۔ جس طرف درد

بال

بالوں میں سفیدی آ جانا عمر بڑھنے کی ایک فطری علامت ہے لیکن وقت سے پہلے بال سفید ہونا جسم میں خون کی کمی کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ یعنی خون میں سرخ گلیٹا کم ہو گئے ہیں۔ اسی طرح بال گرنے کی ایک وجہ جلدی یا داغی ہو سکتی ہے۔ بخار کے بعد بھی بال جلدی سے جھڑنے لگتے ہیں جو علامت ہے کہ حشرہ خفص وائرس یا سیکیریا کے باعث فیکشن سے گزر رہا ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کر دیا جائے تو اعصاب اور آنکھوں کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اگر بال چمک دار تھے اور اب اچھے ہوئے خشک نظر آتے ہیں تو یہ اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ جسمانی نظام کو چالانے والے غدود کو کھانسی یا مزکی رطوبت کم مل رہی ہے۔ اس بار مومن کی کمی سے تمام جسمانی افعال پر برا اثر پڑتا ہے اور دوست ہو جاتے ہیں۔ بالوں کی ساخت میں تبدیلی کا ایک سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جسمانی بار مومن میں تبدیلی واقع ہو رہی ہو۔ بالوں پر اگر عرصی طور پر سفید سرئی یا سہری دھاریاں نمودار ہو جائیں تو یہ دوشن یا فولاد کی کمی کے باعث بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ اس بات کی علامت بھی ہو سکتی ہے کہ آنکھوں میں لاسر ہے یا کوئی ایسی بیماری لاحق ہے جس کے نتیجہ میں جسم کی پودیشن جذب کرنے کی صلاحیت متاثر ہو رہی ہے۔

IQRA Jewellers

Jewellery of Your Choice



Shop No # G18, Latif Center Ichra Lahore.

